GARY CHAPMAN

#1 INTERNATIONAL BEST-SELLER

The Five Love Languages

5 ngôn ngữ tình yêu

First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI NGỎ

Mỗi con người là một cá thể riêng biệt. Hạnh phúc có được khi ta biết chấp nhận những điểm khác biệt ấy. Thực tế cho thấy rất nhiều đôi lứa hăm hở, tràn đầy yêu thương trước ngày cưới, nhưng sau đó, khi đụng phải những vấn đề phức tạp, khó khăn của cuộc sống, họ lại lúng túng không biết cách giải quyết. Đó cũng là lý do chủ yếu dẫn đến sự đổ vỡ của rất nhiều cặp vợ chồng.

Để hôn nhân có được hạnh phúc bền lâu, cả hai cần ngồi lại chia sẻ, thảo luận về quan điểm của nhau. Không nhất thiết phải nhất trí với nhau trăm phần trăm, quan trọng là họ cần tìm ra cách giải quyết những khác biệt của nhau để tránh không bất đồng quan điểm. Khi không được quan tâm, yêu thương đúng mức, cả hai sẽ có xu hướng tranh cãi và trở nên lạnh nhạt, thậm chí còn quay sang gây gổ với nhau.

Ngược lại, khi nhu cầu tình cảm được thỏa mãn, cuộc sống vợ chồng sẽ thân mật, gần gũi hơn. Họ sẽ hiểu nhau hơn, biết chia sẻ với nhau hơn và biết chấp nhận những khác biệt của nhau. Tôi cho rằng không gì có thể tác động đến hôn nhân sâu sắc bằng việc thỏa mãn nhu cầu tình cảm của nhau.

Viết quyển sách này, tôi không muốn nó sẽ nằm im trên kệ sách trong các thư viện trường đại học hay viện nghiên cứu, mà tôi muốn được những người đã và đang chuẩn bị bước vào ngưỡng cửa cuộc sống hôn nhân quan tâm, thực hành.

Mong rằng, mỗi ngày sẽ có thêm nhiều đôi lứa đến được với nhau, nhiều cặp vợ chồng biết chia sẻ niềm vui, nỗi buồn, cũng như những khó khăn trong cuộc sống cho nhau, từ đó phát huy hết năng lực của bản thân để vun đắp một hạnh phúc trọn vẹn.

Hy vọng rằng những điều trình bày trong cuốn sách này sẽ phần nào khơi dậy ngọn lửa yêu thương trong bạn, gợi mở cho bạn những hướng đi mới trên con đường vun đắp hạnh phúc gia đình.

- Gary Chapman

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ GARY CHAPMAN

Không chỉ là một chuyên gia tâm lý, Giáo sư Gary Chapman còn là Giám đốc Tập đoàn Tư Vấn Hôn Nhân & Đời Sống Gia Đình (Marriage and Family Life Consultants, Inc.) có trụ sở tại Mỹ. Ông từng nhiều lần tham gia thuyết trình tại các cuộc hội thảo trên toàn thế giới và trò chuyện trực tuyến trên các chương trình của hơn 100 đài phát thanh.

Gary Chapman tốt nghiệp Học viện Kinh Thánh Moody (Moody Bible Institute), rồi lấy bằng cử nhân Đại học Wheaton và bằng thạc sĩ ngành nhân loại học tại Đại học Wake Forest. Ông còn nhận bằng thạc sĩ ngành Giáo dục Tôn giáo (M.R.E) và bằng tiến sĩ triết học (Ph.D) tại

Southwestern Baptist Theological Seminary. Trong ngành tâm lý, Gary Chapman là một chuyên gia nổi tiếng thế giới trong lĩnh vực tư vấn cải thiện và vun đắp các mối quan hệ. Trong ngành xuất bản, ông là một tác giả best- seller với bộ sách nổi tiếng Năm Ngôn ngữ Tình yêu đã phát hành hàng chục triệu bản và được dịch sang 38 ngôn ngữ trên thế giới.

Kể từ năm 1979, ngoài bộ sách Năm Ngôn ngữ Tình yêu, Gary Chapman đã viết hơn 20 quyển sách khác, trong đó có: Cẩm nang hướng dẫn dễ thực hiện nhất thế giới về các mối quan hệ gia đình (The World's Easiest Guide to Family Relationships), Mặt khác của Tình yêu (The Other Side of Love), Năm dấu hiệu của một gia đình yêu thương (Five Signs of a Loving Fam- ily), Hướng đến cuộc hôn nhân phát triển bền vững (Toward a Growing Marriage), và Hy vọng cho những người ly thân (Hope for the Separated).

Với hơn 45 năm kinh nghiệm từ cuộc hôn nhân hạnh phúc bền vững với người vợ là Karolyn, cũng như hơn 30 năm thực hiện sứ mệnh của một mục sư, một nhà tư vấn hôn nhân, Tiến sĩ Gary

Chapman luôn sẵn sàng hỗ trợ, giúp cải thiện và hàn gắn những mối quan hệ vợ - chồng, cha mẹ - con cái, giúp cho cuộc sống gia đình của hàng triệu người trở nên tốt đẹp hơn. Có thể nói không quá rằng, ông chính là "ông tơ, bà nguyệt" thời hiện đại, giúp đan dệt và củng cố những sợi dây tình cảm giữa các thành viên gia đình với nhau và giữa người với người. Hàng triệu độc giả, khán thính giả đã thừa nhận và khen ngợi rằng những quyển sách của ông đã thật sự cứu vãn gia đình họ, chỉ ra cho họ những cách đơn giản mà thực tế để truyền đạt tình yêu với "nửa kia" của mình, giúp họ giải quyết những mâu thuẫn tưởng như không thể cứu vãn trong hôn nhân cũng như trong việc nuôi dạy con.

Sau khi nuôi dạy trưởng thành hai người con – một trai, một gái, Gary và Karolyn hiện vẫn sống hạnh phúc bên nhau ở Winston-Salem, South Carolina.

- Cổ ngữ La Mã

TÌNH YÊU SAU NGÀY CƯỚI

Cuộc sống không chỉ để sống mà là để sống có hạnh phúc

- Cổ ngữ La Mã

Yêu là để sống cuộc sống của người mình yêu - Tolstoi

Ở độ cao 9.000 mét, trên chuyến bay giữa Buffalo và Dallas, một người đàn ông đặt tờ báo vào trong ngăn đựng đồ phía sau lưng ghế ngồi trước mặt và quay sang hỏi tôi.

- Xin lỗi, anh làm nghề gì vậy?

- Tôi tư vấn hôn nhân và tổ chức các buổi hội thảo giúp hạnh phúc gia đình bền vững. – Tôi trả lời đơn giản.

- Thế à? Tôi vốn thắc mắc mãi điều này mà không biết hỏi ai. Theo anh, sau ngày cưới, tình yêu sẽ đi về đâu?

Hết hy vọng được chợp mắt đôi chút, tôi bèn hỏi lại anh ta:

- Ý anh là sao? Tôi không hiểu lắm.

Anh ta giải thích:

- À, tôi từng kết hôn ba lần và lần nào cũng thế cả, hôn nhân của chúng tôi đều tan vỡ. Với những người phụ nữ từng đi qua đời tôi, tất cả tình yêu mà tôi nghĩ mình đã có đối với họ cũng như tình cảm mà họ dành cho tôi đều dần tan biến. Tôi cũng là người hiểu biết, thậm chí tôi còn điều hành cả một doanh nghiệp thành công, thế nhưng tôi lại không thể nào hiểu nổi điều này.

- Anh đã lập gia đình bao lâu rồi? – Tôi hỏi.

- Cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi kéo dài khoảng mười năm. Lần thứ hai khoảng ba năm. Còn lần cuối cùng là gần sáu năm.

- Vậy với anh, tình yêu kết thúc ngay sau khi kết hôn hay phai nhạt dần theo thời gian? – Tôi hỏi.

- Cuộc hôn nhân thứ hai của tôi gặp vấn đề ngay từ những ngày đầu tiên. Thật tình tôi cũng chẳng biết chuyện gì đã xảy ra nữa. Tôi đã nghĩ rằng chúng tôi thực sự yêu nhau; thế nhưng tuần trăng mật lại như một cơn ác mộng, và chẳng bao giờ chúng tôi có thể hàn gắn được vết rạn nứt đó. Chúng tôi bị cuốn vào nhau tựa một cơn lốc và chỉ sau sáu tháng quen biết, cả hai quyết định kết hôn. Một tình yêu cuồng nhiệt! Nhưng ngay sau đám cưới, tình yêu đó đã nhanh chóng biến thành một cuộc chiến.

Còn với cuộc hôn nhân đầu tiên, ít ra chúng tôi cũng từng có ba bốn năm hạnh phúc bên nhau trước khi đứa con đầu lòng ra đời. Sinh con xong, vợ tôi dường như chỉ còn biết đến mỗi đứa bé. Tôi cảm thấy mình bị bỏ quên. Cứ như thể mục tiêu duy nhất trên đời của cô ấy là có một đứa con, và chấm hết. Cô ấy chẳng còn thiết tha gì đến tôi nữa.

- Thế anh có nói cho cô ấy biết điều đó không? – Tôi hỏi.

- Ồ, có chứ. Nhưng cô ấy bảo tôi khùng. Cô ấy còn cho rằng, tôi chẳng hề thông cảm đến nỗi khổ của người vú nuôi 24/24 như cô ấy. Cô ấy nói tôi cần phải quan tâm, giúp đỡ cô ấy nhiều hơn mới phải. Tôi cũng đã cố, nhưng dường như cũng chẳng ích gì. Càng ngày, chúng tôi càng thêm xa cách. Và sau một thời gian thì tình yêu chết thật. Và cả hai chúng tôi đều đồng ý chia tay.

Còn cuộc hôn nhân cuối cùng ư? Tôi đã nghĩ nó sẽ khác hai lần trước. Lúc đó, tôi đã sống một mình được ba năm. Và chúng tôi cũng đã hẹn hò gần hai năm trời. Tôi đã nghĩ rằng chúng tôi hẳn phải biết mình đang làm gì, thậm chí tôi còn nghĩ đó là lần đầu tiên tôi thực sự hiểu được ý nghĩa của việc yêu thương một ai đó. Và tôi cũng đoán chắc rằng cô ấy yêu mình. Sau khi cưới nhau, tôi vẫn trước sau như một, luôn thể hiện tình cảm của mình với vợ. Tôi khen cô ấy đẹp, dành cho cô ấy những lời yêu thương, và rằng tôi rất tự hào khi được làm chồng cô ấy… Thế nhưng chỉ vài tháng sau đó, vợ tôi bắt đầu phàn nàn. Bắt đầu từ những việc hết sức cỏn con như tôi không chịu đổ rác hoặc vứt quần áo lung tung. Sau đó, cô ấy tấn công sang tính cách của tôi, nào là chẳng thể tin tưởng tôi được, nào là tôi không chung thủy. Có thể nói là cô ấy bỗng nhiên biến thành một người hết sức tiêu cực – trái ngược hoàn toàn với những gì tôi biết về cô ấy trước đây. Khi chưa lấy nhau, chưa bao giờ cô ấy phàn nàn điều gì. Cái gì tôi làm cũng là số một. Nhưng cưới nhau rồi thì dường như trong mắt cô ấy tôi bỗng trở

thành một anh chàng vô tích sự. Quả thật, tôi chẳng biết chuyện gì đã xảy ra nữa. Cuối cùng, tình yêu tôi dành cho cô ấy cũng lụi tàn, và tôi bắt đầu cảm thấy bực bội với cô ấy. Rõ ràng, cô ấy không yêu tôi. Chúng tôi nhận thấy việc sống chung chẳng còn ý nghĩa gì, thế nên chúng tôi đã chia tay.

Tất cả những chuyện xảy ra khiến tôi luôn mang trong mình câu hỏi rằng điều gì đã xảy ra với tình yêu sau ngày cưới? Liệu mọi người có gặp phải những chuyện tương tự như tôi hay không?

Liệu đó có phải là lý do khiến rất nhiều cặp vợ chồng ly hôn? Tôi không tin nổi mình lại ly hôn đến ba lần. Còn những cặp vợ chồng bền vững thì sao? Phải chăng là nhờ họ biết chấp nhận một đời sống hôn nhân không tình yêu, hay vì tình yêu vẫn ngự trị trong họ? Nếu quả như thế thì làm thế nào họ có được may mắn đó?

Những câu hỏi mà người đàn ông ấy đưa ra cũng chính là điều mà hàng triệu cặp vợ chồng - hoặc vẫn còn chung sống, hoặc đã ly hôn - băn khoăn, tìm hiểu. Một số người tìm đến bạn bè, một số khác thì nhờ chuyên viên tư vấn hoặc quanh quẩn tự hỏi bản thân. Câu trả lời đôi khi thật khó hiểu bởi nó liên quan đến nhiều thuật ngữ tâm lý, hoặc cũng có khi nó lại được diễn giải qua các câu chuyện dân gian hay lời pha trò hóm hỉnh. Dù rằng tất cả cũng nói lên phần nào sự thật nhưng thực tế chúng không mang lại hiệu quả như mong muốn.

Ước muốn có được một cuộc hôn nhân lãng mạn cũng như làm thế nào giữ mãi ngọn lửa tình yêu sau ngày cưới là điều hết sức chính đáng và trở thành vấn đề quan tâm của hầu hết mọi người. Ngày nay, báo chí, sách vở cũng như các phương tiện thông tin đại chúng khác đều tập trung khai thác mảng đề tài này.

Thế nhưng trước một lượng thông tin khổng lồ như vậy, không phải cặp vợ chồng nào cũng tìm ra được bí quyết gìn giữ tình yêu cho mình. Hàng ngày, vẫn có vô số cặp vợ chồng tham dự các buổi trò chuyện về hôn nhân gia đình, được hướng dẫn cụ thể những điều cần làm để duy trì ngọn lửa tình yêu; nhưng khi về đến nhà, họ vẫn không thể nào phát huy và ứng dụng tốt những gì đã được học. Vậy, nguyên nhân của vấn đề nằm ở đâu?

Quyển sách này chính là lời đáp cho những câu hỏi trên. Nói như vậy không có nghĩa là những gì các phương tiện thông tin đại chúng đề cập trước nay là không hữu ích. Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta đã bỏ sót một yếu tố sơ đẳng nhưng cực kỳ quan trọng. Đó là: Mỗi người có một cách biểu đạt tình yêu, hay còn gọi là ngôn ngữ

tình yêu khác nhau.

Trong giao tiếp, bạn không thể dùng tiếng Anh để truyền thông điệp đến một người không hiểu tiếng Anh; và nói chung, việc không sử dụng cùng một ngôn ngữ sẽ làm nảy sinh vô số khó khăn trong giao tiếp. Do đó, để có thể giao tiếp hiệu quả và không gặp phải những rào cản về sự khác biệt văn hóa, chúng ta cần học ngôn ngữ của đối tượng mình muốn giao tiếp.

Trong tình yêu cũng vậy. Rất có thể, ngôn ngữ yêu thương của bạn và bạn đời là hoàn toàn khác nhau. Điều này cũng giống như người đàn ông trong câu chuyện trên, anh đã sử dụng những lời đẹp nhất để thể hiện tình yêu của mình với người vợ thứ ba nhưng kết quả nhận được lại không như anh mong muốn. Rõ ràng, tình yêu của anh ấy chân thành, nhưng có thể người vợ lại mong muốn anh phải bộc lộ tình yêu qua hành động cụ thể trong đời sống chứ không chỉ bằng những lời nói tốt đẹp. Do đó, chỉ chân thành không thôi chưa đủ. Chúng ta còn cần phải sẵn lòng học lấy ngôn ngữ tình yêu của người bạn đời nếu muốn đạt được hiệu quả mong muốn trong giao tiếp với người mình yêu.

Sau ba mươi năm làm công tác tư vấn hôn nhân, tôi đúc kết được 5 ngôn ngữ tình yêu cơ bản – đó là năm cách để biểu đạt và thấu hiểu cảm xúc trong tình yêu. Có thể, bạn sẽ bắt gặp đâu đó những bài viết kiểu như: "10 Cách để thể hiện tình yêu với vợ", "20 Bí quyết để giữ chồng ở nhà" hoặc "365 Cách thể hiện tình yêu trong hôn nhân"... Theo tôi, tất cả những cách ấy chỉ gói gọn trong 5 ngôn ngữ tình yêu cơ bản. Tuy nhiên, mức độ áp dụng của mỗi người lại khác nhau. Mọi giới hạn trong việc biểu đạt tình yêu của bạn với người bạn đời là do sự giới hạn trong sức tưởng tượng của bạn mà thôi. Điều quan trọng nhất cần nhớ là, hãy nói bằng ngôn ngữ tình yêu của người bạn đời chứ không phải của bản thân bạn.

Ngay từ khi còn nhỏ, trong mỗi đứa trẻ đã hình thành những chuẩn mực tình cảm đặc trưng. Chẳng hạn, có những đứa trẻ sớm có lòng tự trọng cao, lại có những đứa sớm có tính tự ti, một số khác lại luôn bị ám ảnh bởi cảm giác bất an, trong khi có những đứa may mắn hơn lại lớn lên trong cảm giác bình yên. Tương tự như vậy, có những đứa trẻ được nuôi dưỡng trong sự yêu thương, lại có những trẻ khác lớn lên trong sự hắt hủi, ruồng bỏ và khinh thường.

Với những đứa trẻ may mắn lớn lên trong yêu thương, chúng sẽ sớm phát triển ngôn ngữ tình yêu một cách trọn vẹn. Trong khi đó, những đứa trẻ kém may mắn cũng sẽ phát triển ngôn ngữ tình

yêu của riêng chúng, nhưng lại bị bóp méo, sai lệch đi giống như những đứa trẻ học kém ở trường vẫn thường dùng sai văn phạm và từ vựng. Điều đó không có nghĩa là những đứa trẻ học kém không thể giao tiếp tốt, nhưng chúng sẽ phải nỗ lực nhiều hơn những đứa trẻ khác. Cũng tương tự như thế, những người có ngôn ngữ tình yêu bị bóp méo sẽ phải gắng sức nhiều hơn so với những ai may mắn được lớn lên trong một gia đình tràn đầy tình yêu thương.

Hiếm khi vợ chồng có chung một ngôn ngữ tình yêu. Chúng ta thường có xu hướng sử dụng ngôn ngữ tình yêu của mình để rồi ngạc nhiên không biết vì sao đối phương không hiểu được những gì mình thể hiện. Điều này chẳng khác gì người nói một đằng, người hiểu một nẻo. Đó là lý do vì sao tôi đã dành rất nhiều thời gian và tâm huyết để biên soạn cuốn sách này.

Hôn nhân không có nghĩa là con đường chấm dứt tình yêu, nhưng để nuôi dưỡng ngọn lửa yêu thương, mỗi người chúng ta cần phải nỗ lực tìm hiểu ngôn ngữ tình yêu của nhau. Một khi hiểu và học được cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của bạn đời, tôi tin rằng đó cũng là lúc bạn nắm giữ trong tay chìa khóa của một cuộc hôn nhân hạnh phúc, bền lâu.

LÀM ĐẦY "KHOANG TÌNH YÊU"

"Yêu" là một phạm trù tình cảm có ý nghĩa quan trọng và phức tạp nhất đối với con người. Theo các nhà tâm lý học, nhu cầu được yêu chính là nhu cầu tình cảm cơ bản nhất của con người. Với tình yêu, chúng ta có thể trèo đèo lội suối, vượt qua những gian khó tưởng chừng không gì có thể khắc phục.

Trong cuộc sống, từ "yêu" được sử dụng theo hàng trăm cách khác nhau. Yêu đất nước, yêu mẹ cha, yêu anh em; yêu công việc, yêu muông thú, yêu cây cảnh... Không những thế, chúng ta còn dùng từ "yêu" để lý giải rất nhiều hành vi của mình. Chẳng hạn, nhiều bậc cha mẹ cho rằng chiều theo sở thích của con chính là biểu hiện của tình yêu, nhưng ngược lại, nhiều người lại cho hành vi ấy là việc làm hư con cái. Thế thì hành vi yêu thương là gì?

Cuốn sách này được viết ra không nhằm cắt nghĩa sự phức tạp của từ "yêu" mà là để tập trung làm rõ vai trò thiết yếu của tình yêu đối với đời sống tình cảm của con người. Các chuyên gia tâm lý về trẻ em khẳng định rằng để đời sống tình cảm của một đứa trẻ phát triển ổn định, cần đáp ứng tốt những nhu cầu tình cảm cơ bản nhất của bé. Trong số những nhu cầu tình cảm đó, không có nhu cầu nào quan trọng bằng nhu cầu được yêu thương và được mọi người trân trọng. Khi lớn lên trong tình thương, đứa trẻ sẽ trở thành một công dân có trách nhiệm; ngược lại, đứa trẻ ấy sẽ bị khiếm khuyết trong đời sống tình cảm và giao tiếp xã hội nếu nó phải sống trong sự ghẻ lạnh, thiếu thốn tình thương.

Ngay từ lần đầu tiên được nghe bài giảng của giáo sư Ross Campbell, một chuyên gia tâm thần học chuyên điều trị cho trẻ em và thanh thiếu niên, tôi đã rất thích cách ví von của bà rằng: "Trong mỗi đứa trẻ luôn có một "khoang tình yêu" cần được đong đầy. Khi một đứa trẻ thật sự cảm thấy được yêu thương, nó sẽ phát triển bình thường. Ngược lại, khi "khoang tình yêu" bị rỗng, đứa trẻ ấy sẽ có những hành vi sai lệch. Phần lớn những hành vi sai

lệch của trẻ đều là do chúng cảm thấy sự trống rỗng trong "khoang tình yêu" của mình". Lời nói của bà làm tôi nhớ đến hàng trăm bậc phụ huynh từng than phiền với tôi về những hành vi kỳ quặc của con họ. Tôi chưa từng hình dung xem cái "khoang tình yêu" trong mỗi đứa trẻ ấy ra sao, nhưng tôi biết rất rõ một điều rằng những hành vi sai lệch của trẻ chính là một hình thức tự tìm kiếm tình yêu thương mà chúng thiếu thốn nhưng lại không được chỉ dẫn đúng đắn.

Tôi còn nhớ trường hợp của cô bé Ashley, mới mười ba tuổi cô bé đã bị mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục. Bố mẹ của Ashley hụt hẫng và tức giận. Thậm chí, họ còn đổ lỗi cho việc dạy dỗ của nhà trường. "Tại sao nó lại làm như thế kia chứ?"

– Họ không ngừng thắc mắc.

Khi trò chuyện với tôi, Ashley đã kể về cuộc ly hôn của bố mẹ khi em lên sáu. Cô bé nói: "Cháu nghĩ bố cháu bỏ đi vì ông ấy không yêu cháu. Khi cháu lên mười thì mẹ cháu tái hôn. Lúc đó, cháu cảm thấy mẹ đã có một người yêu thương mẹ, trong khi cháu chẳng có ai yêu thương cả. Cháu khát khao được yêu thương. Cháu đã gặp anh ấy trong trường. Anh ấy lớn hơn cháu vài tuổi và thích cháu. Cháu không thể nào tin được điều đó. Anh ấy rất tử tế với cháu, chẳng mấy chốc cháu cảm thấy anh ấy yêu mình thực sự. Cháu không muốn quan hệ với anh ấy, nhưng cháu muốn được yêu thương".

Có thể nói, "khoang tình yêu" của Ashley đã bị rỗng trong nhiều năm. Mẹ và bố dượng chỉ chăm sóc cô bé về thể chất mà quên mất đời sống tâm hồn của em. Dĩ nhiên họ yêu quý Ashley và nghĩ rằng cô bé cảm nhận được tình thương đó. Mãi cho đến lúc này, họ mới chợt nhận ra rằng họ không hề sử dụng đúng thứ ngôn ngữ tình yêu mà Ashley có thể hiểu.

Nhu cầu được yêu thương không chỉ là nhu cầu thiết yếu đối với lứa tuổi thiếu niên mà nhu cầu đó còn theo chúng ta đến suốt cuộc đời và đặc biệt trải rộng trong đời sống hôn nhân. Những cảm xúc "đang yêu" chỉ tạm thời đáp ứng được nhu cầu đó và đóng vai trò như một "giải pháp nhanh", bởi cảm xúc này là có giới hạn và dễ dàng tan biến. Sau khi đã trải qua cảm giác thăng hoa, choáng ngợp trong tình yêu, nhu cầu được yêu thương lại trỗi dậy vì đó là nhu cầu cơ bản của con người.

Mới đây, một người đàn ông chia sẻ với tôi rằng: "Thật vô vị khi tôi có nhà cao cửa rộng, có xe hạng sang, đi nước ngoài như đi chợ,

nhưng trong gia đình, tôi lại chẳng thể nào có được tình yêu của vợ mình". Nói thế để thấy, rõ ràng, vật chất chẳng thể nào thay thế được tình yêu con người. Trong khi đó, một người phụ nữ khác lại bộc bạch: "Anh ta bỏ rơi tôi suốt ngày nhưng tối đến thì lại đòi hỏi này nọ... thật đáng chán!". Chẳng phải do người vợ lãnh đạm mà bởi cô tha thiết được đón nhận sự quan tâm, sẻ chia của người bạn đời mỗi ngày.

Có thể nói, trong tận sâu thẳm tâm hồn mỗi người đều mang theo khát khao yêu và được yêu. Không gì hủy hoại tinh thần một con người bằng sự cô độc. Hôn nhân được tạo nên là để gắn kết con người lại với nhau. Đó cũng là lý do vì sao người ta xem "vợ chồng tuy hai nhưng là một". Điều đó không có nghĩa rằng mỗi người phải từ bỏ cá tính của mình, mà đơn giản là giữa họ cần có sự thấu hiểu và hòa hợp để sống trong yêu thương, san sẻ.

Thế nhưng, nếu tình yêu có vai trò vô cùng quan trọng thì đồng thời cũng lại rất mong manh. Tôi từng lắng nghe nhiều cặp vợ chồng chia sẻ những nỗi đau thầm kín của họ. Có những đôi đến gặp tôi vì cảm thấy nỗi đau ấy ngày càng không thể chịu đựng được nữa. Có những đôi lại tìm đến tư vấn vì cho rằng hành vi của người bạn đời đang hủy hoại cuộc hôn nhân của họ. Cũng có những đôi đến chỉ để nói rằng họ không còn muốn sống chung với nhau nữa. Ước nguyện "trọn đời bên nhau" bỗng chốc đổ vỡ khi họ đụng phải bức tường lạnh lẽo của thực tế. Không ít lần tôi từng nghe những câu đại loại như "Tình yêu của chúng tôi khô héo thật rồi. Chúng tôi từng hết sức gắn bó với nhau, nhưng giờ đây thì hoàn toàn ngược lại. Chúng tôi không còn tìm thấy niềm vui và sự thú vị khi ở bên nhau nữa. Chúng tôi cũng không còn đáp ứng được nhu cầu của nhau...". Những câu chuyện của họ cho thấy cả người lớn lẫn trẻ nhỏ đều có những "khoang tình yêu" cần được đong đầy.

Phải chăng tận sâu trong lòng những đôi vợ chồng rạn nứt ấy luôn tồn tại một "khoang tình yêu" vô hình đang chực chờ rơi vào trống rỗng? Phải chăng, những hành vi lệch lạc, sự phai nhạt trong tình cảm, những lời chỉ trích tàn nhẫn là do tình trạng trống rỗng ấy gây ra? Liệu họ có thể chia sẻ và giải quyết mâu thuẫn khi thoát khỏi tình trạng trống rỗng ấy hay không? Và phải chăng khoảng trống cần lấp đầy ấy chính là chìa khóa gìn giữ hôn nhân hạnh phúc?

Những câu hỏi đó đã thúc giục tôi đi tìm kiếm cho mình một lời giải đáp, để từ đó khám phá ra một điều rất giản dị nhưng có giá trị tác động mạnh mẽ. Một hành trình đã đưa tôi đi không chỉ hơn

ba mươi năm trong vai trò tư vấn hôn nhân mà còn đến với hàng trăm ngàn cặp vợ chồng trên khắp nước Mỹ. Những mẩu chuyện minh họa được dùng trong quyển sách này được chắt lọc từ các câu chuyện có thật mà tôi từng trực tiếp tư vấn. Chỉ có tên gọi và địa danh là được thay đổi để giữ sự riêng tư cho nhân vật.

Hy vọng những gì tôi sắp trình bày dưới đây sẽ gợi mở trong bạn những hướng đi tích cực trong việc vun đắp hạnh phúc gia đình. Tuy nhiên, trước khi khám phá năm ngôn ngữ tình yêu cơ bản, chúng ta cần đề cập đến một hiện tượng quan trọng, dễ gây rắc rối đối với nhiều người, đó là hiện tượng "phải lòng" một ai đó.

"PHẢI LÒNG" MỘT AI ĐÓ

Không hẹn trước, Janice xuất hiện tại văn phòng tôi và xin thư ký cho gặp tôi chốc lát. Tôi biết Janice mười tám năm nay. Cô ấy ba mươi sáu tuổi và chưa kết hôn. Janice từng hẹn hò với vài người đàn ông, có người đến 6 năm, có người 3 năm, còn những người khác thì trong khoảng thời gian ngắn hơn. Cứ mỗi lần như thế, cô ấy lại đến gặp tôi để được tư vấn. Janice vốn là một cô gái nguyên tắc, lý trí, chu đáo, ngăn nắp, và biết quan tâm đến mọi người. Rõ ràng, việc cô ấy đến gặp tôi mà không báo trước không giống với tính cách của cô ấy. "Hẳn đã có chuyện gì không bình thường xảy ra với Janice"- Tôi thầm nghĩ. Tôi bảo thư ký mời Janice vào, trong lòng chắc mẩm sẽ nhìn thấy một gương mặt đầy nước mắt và nghe một câu chuyện tình bi đát của cô ấy. Nhưng không, Janice ào vào phòng tôi với nét mặt rạng ngời, đầy phấn khích.

- Hôm nay cô thế nào, Janice? – Tôi hỏi.

- Tuyệt lắm thưa giáo sư. Chưa bao giờ tôi cảm thấy cuộc đời đẹp thế. Tôi sắp lấy chồng rồi!

- Thật sao? – Tôi thật sự ngạc nhiên. – Lấy ai? Mà khi nào kia chứ?

- David Gallespie, tháng Chín tới. – Janice hào hứng đáp.

- Tuyệt quá! Thế cô quen anh ta bao lâu rồi?

- Ba tuần. Tôi biết chuyện này có vẻ khá bất ngờ, nhất là sau khi tôi đã quen không biết bao nhiêu người và suýt cưới không biết bao lần. Bản thân tôi dường như cũng không thể tin vào chuyện này nữa; nhưng tôi cảm thấy David mới chính là nửa còn lại của mình giáo sư Chapman ạ. Ngay từ lần hẹn hò đầu tiên, chúng tôi đã biết như thế. Dĩ nhiên chúng tôi không bàn đến chuyện cưới xin ngay tối hôm đầu tiên. Nhưng một tuần sau đó, anh ấy đã cầu hôn tôi. Tôi biết anh ấy sẽ làm thế, cũng như tôi biết mình sẽ nhận lời.

Chưa bao giờ tôi cảm thấy như thế này cả, thưa giáo sư. Hơn ai hết, ông là người biết rất rõ những mối quan hệ trước kia của tôi cũng như những khó khăn tôi từng gặp phải trong tình cảm. Mối tình nào của tôi cũng có vấn đề. Chưa bao giờ tôi cảm thấy thanh thản khi nghĩ đến chuyện cưới hỏi với họ, nhưng với David thì khác.

Vừa nói, Janice vừa đung đưa chiếc ghế và cười khúc khích:

- Tôi biết, chuyện này nghe thật điên, nhưng tôi hạnh phúc lắm. Chưa bao giờ tôi hạnh phúc đến thế.

Chuyện gì đã xảy ra với Janice? Đúng là cô ấy đang yêu. Trong tâm trí của Janice, David là người đàn ông tuyệt vời nhất mà cô từng gặp. Anh ta hoàn hảo về mọi phương diện và hứa hẹn sẽ là một người chồng lý tưởng. Janice không ngừng nghĩ về anh ta. Thực tế là David từng lập gia đình hai lần, có ba con và chuyển việc ba lần trong năm qua, nhưng điều đó chẳng hề khiến Janice bận tâm. Cô ấy hạnh phúc và tin rằng mình sẽ hạnh phúc mãi mãi bên David. Janice đang sống trong "tiếng sét ái tình".

Có thể nói, tình yêu là động lực chính khiến phần lớn chúng ta quyết định đi đến hôn nhân. Tình cờ, bạn gặp một người cực kỳ hấp dẫn, cả về ngoại hình lẫn tính cách, thế là hệ thống tình cảm trong bạn bắt đầu phát tín hiệu. Bạn bắt đầu mong muốn được biết nhiều hơn về người đó. Đầu tiên có thể dừng lại ở việc cùng chia nhau cái bánh, mời nhau ly kem... mặc cho chiếc bánh hay ly kem đó ngon hay dở. Đây là giai đoạn bắt đầu hành trình khám phá tình yêu. Tâm trí bạn sẽ tràn ngập những câu hỏi đại loại như "Liệu cảm giác ấm áp, rộn ràng mà mình đang cảm nhận này có thật hay không?".

Sau lần hẹn hò đầu tiên, đôi khi cảm giác rộn ràng ấy chợt tan biến, bạn nhận ra rằng người ấy chẳng có gì thú vị cả. Nhưng cũng có khi, cảm giác ấy lại trở nên mãnh liệt hơn, bạn tha thiết được gặp lại người ấy. Và chẳng mấy chốc, mức độ say đắm của tình cảm gia tăng đến một điểm mà bạn bắt đầu cảm thấy "hình như mình đang yêu". Cuối cùng, bạn tin đó là sự thật và bắt đầu thổ lộ điều ấp ủ của bản thân với đối tượng, hy vọng tìm được sự hưởng ứng. Nếu đối tượng không có được những rung động như bạn, cảm xúc trong bạn sẽ nguội đi đôi chút, và bạn sẽ phải nỗ lực hơn nữa để có thể chiếm được tình yêu của đối phương. Ngược lại, nếu đối tượng cũng có những rung động tương tự như bạn, cả hai sẽ tiến tới và bắt đầu nghĩ đến hôn nhân.

Tại đỉnh cao tình cảm, trải nghiệm cảm xúc của người đang yêu thường mơ màng, lãng đãng. Họ chiếm ngự tình cảm của nhau. Họ nghĩ đến nhau trong từng miếng ăn, giấc ngủ. Lúc nào họ cũng chỉ nghĩ về nhau và luôn mong ngóng được gần bên nhau. Khi bên nhau, cuộc sống của họ bỗng hóa thiên đường, đất trời như hòa quyện làm một. Họ có thể hôn nhau hàng giờ nếu không phải đến trường hay đi làm. Những vòng tay âu yếm đưa họ đến với giấc mơ hôn nhân ngọt ngào và một hạnh phúc tròn đầy, viên mãn.

Những người đang yêu thường có ảo tưởng rằng người mình yêu thật hoàn hảo. Trong khi bạn bè, người thân có thể nhìn thấy rất rõ khuyết điểm ở người ấy thì chỉ có họ là người duy nhất không nhìn thấy. Với họ, "người ấy" là biểu tượng của sự hoàn hảo; còn việc người khác nghĩ gì là điều không quan trọng.

Những ước mơ tiền hôn nhân bao giờ cũng ngập tràn hạnh phúc. "Chúng tôi thực sự yêu nhau và muốn đem lại hạnh phúc cho nhau. Những cặp vợ chồng khác có thể bất đồng, xung đột, nhưng chúng tôi thì không". Phải, đó chính là điều mà bất kỳ cặp uyên ương nào cũng tự tin khẳng định. Họ cho rằng cả hai sẽ cùng nhau trao đổi những khác biệt, sẽ nhường nhịn nhau và sẽ đạt được thỏa thuận chung. Thật khó mà nghĩ khác đi được khi cả hai đang yêu!

Khi yêu, người ta còn tin chắc chắn một điều rằng, tình yêu ấy sẽ sống mãi nếu đó là tình yêu chân chính; rằng những cảm xúc tuyệt vời của hiện tại sẽ không bao giờ phai nhạt, không gì có thể chia cắt lứa đôi. Họ say mê vẻ đẹp và sự quyến rũ của người yêu. Mặc cho sự đổ vỡ của rất nhiều cặp vợ chồng khác, họ vẫn vững tin vào tình yêu và cho rằng mình là một ngoại lệ.

Nhưng thực tế cho thấy, cảm xúc đắm say khi phải lòng một ai đó chỉ có thể bất diệt trong tiểu thuyết. Giáo sư tâm lý học Dorothy Tennov đã tiến hành những cuộc nghiên cứu đa diện về hiện tượng "phải lòng" trong tình yêu. Kết quả cho thấy, tuổi thọ trung bình của sự say mê đầy lãng mạn này là hai năm. Nếu đó là một chuyện tình bí mật thì có thể kéo dài hơn đôi chút. Nhưng cuối cùng tất cả đều phải đối diện với thực tế. Họ sẽ nhận ra những khuyết điểm ở người mình yêu, thậm chí bắt đầu bực bội với những khuyết điểm ấy. Ví dụ như: "hành vi cử chỉ của cô ấy thật là khó coi"; hay "anh ta chỉ giỏi nóng tính và làm cho người khác tổn thương"... Những nhược điểm mà họ sẵn sàng bỏ qua trong thời kỳ yêu đương say đắm bỗng hiện ra sừng sững như núi. Họ bắt đầu nhớ đến những lời nhận xét của người thân, bạn bè để rồi tự

trách bản thân rằng "mình dại dột".

Đó cũng là lúc những xung đột trong cuộc sống hôn nhân xuất hiện. Họ bắt đầu cãi nhau chỉ vì chiếc khăn đặt sai chỗ, âm thanh ti-vi quá lớn, sàn nhà vương vãi tàn thuốc, chồng chén bừa bộn trong bồn rửa... Cuộc sống bỗng trở nên đầy những thứ nằm sai trật tự vốn có của nó. Ngay cả một ánh mắt, một câu nói không đúng chỗ của người này cũng có thể làm người kia bị tổn thương... Tình yêu vốn có trước kia nay trở thành sự ràng buộc, còn hôn nhân chẳng khác nào địa ngục trần gian.

Vậy những ngày yêu nhau lãng mạn đã trôi tận đâu? Tình yêu giữa họ trước đó liệu có thật chăng? Câu trả lời là: tất cả đều do nhận thức sai lệch của họ về tình yêu. Cảm xúc say đắm khi yêu nhau không kéo dài mãi mãi. Một quan sát cho thấy, nếu để tâm trí cuốn theo những cảm xúc đắm say khi phải lòng một ai đó, người ta sẽ khó có thể tập trung hiệu quả vào bất cứ việc gì khác.

Khi yêu, người ta thường cảm thấy bản thân thuộc về người mình yêu. Họ có một niềm tin to lớn rằng mình có thể chế ngự được mọi khó khăn. Họ trở nên vị tha với người mình yêu. Ảo tưởng về tình yêu khiến họ sẵn sàng hy sinh tất cả miễn sao đối phương được hạnh phúc. Họ làm tất cả những điều đó đồng thời cho rằng đối phương cũng có cảm nhận tương tự về họ và sẵn sàng quên mình vì họ, không bao giờ khiến họ tổn thương.

Lối suy nghĩ ấy đầy ảo tưởng và khác xa thực tế. Sở dĩ như vậy là vì họ không nhận thức được rằng con người mang bản chất tự kỷ trung tâm, nghĩa là luôn xem mình là trung tâm của vũ trụ. Chẳng ai có thể hoàn toàn vị tha trong cuộc sống cả. Chính ảo tưởng tình yêu đã đưa lại cho họ cảm giác đó.

Khi đã tiến đến giới hạn trung bình là hai năm, người ta thường quay trở về thực tại và bắt đầu đòi hỏi quyền lợi cho bản thân. Chàng bắt đầu thổ lộ những mong muốn riêng của mình. Chàng đòi hỏi chuyện chăn gối trong khi nàng lại cảm thấy mệt mỏi. Chàng muốn mua một chiếc xe mới trong khi nàng lại cho là "không cần thiết". Chàng muốn tham gia giải tennis giao hữu nhưng nàng lại trách "Anh mê tennis hơn em!". Hay ngược lại, nàng muốn về thăm cha mẹ nhưng chàng lại cho đó là việc tốn thời gian... Dần dần, những ảo tưởng của họ về nhau tan biến, thay vào đó là những ước muốn, tình cảm, suy nghĩ và hành vi cá nhân của mỗi người. Chàng và nàng là hai con người khác nhau. Và giờ đây, những sóng gió thực tế bắt đầu chia cắt hai bên. Họ thôi say mê nhau, thu mình lại, chia tay nhau, ly hôn và ra đi để

tìm một cảm giác yêu đương mới hoặc bắt đầu nỗ lực học cách yêu nhau mà không quá kỳ vọng về nhau.

Theo một số nhà nghiên cứu, trong đó có nhà tâm thần học M. Scott Peck và chuyên gia tâm lý Dorothy Tennov cho rằng cảm xúc say mê khi phải lòng ai đó không nên xem là "tình yêu đích thực" vì ba lý do sau:

Thứ nhất, "phải lòng" là một trạng thái cảm xúc không phụ thuộc vào nguyện vọng bản thân cũng như không phải là một sự lựa chọn có ý thức. Cho dù bạn có muốn phải lòng một ai đó cách mấy chăng nữa, cũng không thể làm được điều đó theo ý muốn. Ngược lại, dù không muốn, bạn cũng không thể tránh khỏi khi cảm xúc ập đến. Thông thường, chúng ta thường phải lòng người khác vào những thời điểm ngoài dự tính và với những người mà chúng ta không hề nghĩ đến.

Thứ hai, vấn đề "phải lòng" một ai đó không được xem là tình yêu đích thực vì nó không hề đòi hỏi một nỗ lực nào cả. Mọi điều chúng ta làm trong giai đoạn say mê này gần như không có nguyên tắc hoặc nỗ lực có ý thức nào hết. Những cuộc điện thoại hàng giờ, những hành trình tốn kém để gặp được nhau, những món quà tặng... tất cả những việc lạ lùng, bất thường mà chúng ta làm chính là do bản chất của hiện tượng "phải lòng" tạo nên, điều này cũng giống như bản năng của loài chim là làm tổ.

Thứ ba, khi "phải lòng" một ai đó, thường ta không thật sự chú tâm đến việc nuôi dưỡng sự phát triển cá nhân của họ. Mục đích duy nhất ta có được lúc này là chấm dứt sự cô độc và mong ước tiến đến hôn nhân. Nó không hề nhằm vào việc hoàn thiện bản thân cũng như người mình yêu mà chỉ cho ta cảm giác đã về đích, và do đó cả hai không cần phát triển gì thêm nữa. Tất cả như thế là quá tuyệt vời rồi, không cần thay đổi gì thêm.

Vậy nếu "phải lòng" không phải là tình yêu đích thực, thế thì đó là gì? Giáo sư Peck cho rằng: "Đó là một yếu tố thuộc về bản năng kết đôi do gen di truyền quyết định. Nói một cách khác, việc phá vỡ tạm thời các giới hạn của cái tôi cá nhân giúp tạo nên hiện tượng "phải lòng" thể hiện sự hưởng ứng đã được khuôn định của con người đối với ham muốn tình dục nội tại và các tác nhân kích thích bên ngoài, nó giúp gia tăng khả năng kết đôi và quan hệ tình dục nhằm duy trì giống nòi".

Cho dù đồng tình hay không đồng tình với quan điểm trên thì một trong những điều chúng ta có thể công nhận cùng nhau là

hiện tượng "phải lòng" trong tình yêu khiến người ta lao vào một quỹ đạo cảm xúc khác thường, chưa từng có. Nó khiến người ta trở nên mù quáng và sẵn sàng nói hoặc làm những việc mà họ sẽ không bao giờ làm

khi tỉnh táo. Và trong thực tế, sau đó người ta thường tự hỏi tại sao mình lại làm như vậy. Khi những cơn sóng tình cảm lắng dịu, trở về với cuộc sống thực tại, rất nhiều người trong số họ đã tự hỏi: "Tại sao mình lại lấy anh ấy/cô ấy trong khi cả hai chẳng có điểm gì chung?".

Thế thì, liệu có phải một khi đã bị ảo ảnh tình yêu đưa đẩy vào cuộc sống hôn nhân, chúng ta chỉ có hai lựa chọn: một là sống nốt cuộc đời đầy trái ngang với người bạn đời định mệnh, hai là chia tay và làm lại từ đầu?

Ngày nay, người ta thường có xu hướng chọn giải pháp thứ hai. Đó cũng là nguyên nhân khiến tình trạng ly hôn trong xã hội ngày càng gia tăng, kéo theo đó là những hệ lụy tất yếu từ sự đổ vỡ.

Tuy nhiên, các nghiên cứu cũng cho thấy rằng, có một chọn lựa thứ ba tốt hơn hẳn. Đó là: nhận biết cảm xúc say đắm nhất thời trước hiện tượng "phải lòng" và tiếp tục tìm kiếm "tình yêu đích thực" với người bạn đời của mình. Đây là một kiểu tình yêu đắm say nhưng không mù quáng. Ở đó là sự kết hợp giữa lý trí và tình cảm. Nó đòi hỏi một ý chí thật sự, các chuẩn mực nhất định và nhìn nhận nhu cầu phát triển của cá nhân người bạn đời. Nhu cầu tình cảm cơ bản nhất của chúng ta không phải là rơi vào tình huống "phải lòng" với một ai đó, mà là được một ai đó yêu thương thật sự, được trải nghiệm một tình yêu xuất phát từ sự sẻ chia, và quyết định kết đôi xuất phát từ sự chọn lựa rõ rệt chứ không phải do bản năng quyết định. Nghĩa là, bạn phải được yêu vì người đó chọn yêu bạn và nhìn thấy ở bạn những giá trị xứng đáng với tình yêu đó.

Tình yêu đó đòi hỏi nhiều nỗ lực và các nguyên tắc riêng của nó. Đó là sự chọn lựa cống hiến thời gian và công sức của bạn cho một ai đó để cuộc sống của họ thêm phong phú, qua đó bản thân bạn cũng cảm thấy thỏa mãn vì đã yêu và được yêu. Tình yêu đó không nhất thiết đòi hỏi cảm giác mơ màng, đắm say. Trong thực tế, tình yêu đích thực không thể bắt đầu khi sự "phải lòng" chưa hoàn thành vòng đời của nó.

Khi chìm đắm trong cảm xúc say mê, bạn có thể rộng lượng một cách mù quáng. Nhưng một khi đã trở về với cuộc sống đời

thường, nếu bạn vẫn lựa chọn lối ứng xử rộng lượng, chân thành ấy, thì đó chính là lúc bạn đã tìm thấy tình yêu đích thực của mình. Khi thật sự có thiện chí, biết vun đắp cho hạnh phúc, chắc chắn tình cảm của bạn sẽ đơm hoa kết trái. Tình yêu ấy bắt đầu từ cách suy nghĩ: "Anh lấy em và anh đã chọn cách sống luôn quan tâm đến sở thích của em". Khi có được điều đó, bạn sẽ biết phải làm gì để thể hiện tình cảm của bản thân.

Hẳn bạn sẽ hỏi ngay, thế thì những nụ hôn nồng cháy, cảm giác hồi hộp, mong chờ, những xuyến xao, sự hưng phấn của thể xác... là gì? Và cả cảm giác bình yên khi ở bên nhau nữa? Đó chính là tất cả những gì mà quyển sách này muốn đề cập đến: Làm thế nào có thể đáp ứng nhu cầu tình cảm sâu xa nhất của nhau và để cảm thấy mình luôn được yêu thương? Nếu bạn nắm vững các bí quyết và áp dụng chúng một cách nghiêm túc, chắc chắn tình yêu mà bạn có được sẽ vô cùng thú vị.

Một khi "khoang tình yêu" của đối phương được chăm chút đong đầy, họ sẽ cảm thấy bình yên khi sống trong tình yêu của bạn. Đó cũng là lúc thế giới xung quanh họ trở nên tươi sáng hơn, họ sẽ phát huy hết tiềm năng của bản thân trong cuộc sống. Ngược lại, nếu "khoang tình yêu" ấy bị bỏ quên, cuộc sống của họ sẽ trở nên đen tối, và họ sẽ chẳng bao giờ phát huy hết được tiềm năng của bản thân.

Tiếp theo, mời bạn hãy cùng tôi tìm hiểu năm ngôn ngữ trong tình yêu. Sau đó, chúng ta sẽ đi vào khám phá ngôn ngữ tình yêu mà người bạn đời của bạn đang sử dụng nhằm giúp bạn phát huy tối đa những nỗ lực trong tình yêu của mình.

SỨC MẠNH CỦA NĂM NGÔN NGỮ YÊU THƯƠNG

LỜI KHEN NGỢI

Yêu không có nghĩa là được nhận những gì bạn muốn mà là được làm những điều tốt đẹp cho người bạn yêu.

Nhà văn Mark Twain từng tâm sự: "Một lời khen thật lòng có thể là nguồn sống cho tôi đến hai tháng". Nói một cách dí dỏm theo Mark Twain thì, nếu bạn dành cho bạn đời của mình sáu lời khen, người ấy sẽ sống thêm được cả năm. Và lẽ dĩ nhiên người ấy còn cần nhiều hơn thế.

Một trong những cách để bạn thể hiện tình cảm của mình là sử dụng những lời hay ý đẹp. Solomon – nhà thông thái cổ từng nói: "Cái lưỡi chứa đựng trong nó sức mạnh của cả sự sống lẫn cái chết". Ông cho rằng: "Một trái tim lo lắng sẽ khiến người đàn ông suy sụp, nhưng một lời nói tử tế sẽ giúp anh ta thêm phấn chấn".

Thực tế, trong cuộc sống, rất nhiều cặp vợ chồng không hề biết đến sức mạnh của lời động viên, khen ngợi. Chính những lời nói giản dị nhưng chân thành đôi khi lại đạt hiệu quả tối ưu trong việc chuyển tải thông điệp yêu thương. Chẳng hạn:

"Nhìn anh thật lịch lãm trong bộ vét đó." "Em mặc cái đầm này trông xinh thật đấy!" "Em nấu cà-ri ngon thế. Anh rất thích món này!" "Cảm ơn anh tối qua đã rửa chén giúp em!" "Cảm ơn anh đã đổ rác giúp em!"

Tình cảm vợ chồng sẽ chân thành và gắn bó hơn rất nhiều nếu cả hai thường xuyên dành cho nhau những lời khen ngợi như vậy.

Nhiều năm trước, một hôm khi tôi đang ngồi trong văn phòng thì có một người phụ nữ bước vào. Cô ấy muốn gặp tôi để được tư vấn.

Sau khi ngồi xuống, cô ấy nói ngay:

- Thưa giáo sư, tôi đang gặp một chuyện hết sức bực bội. Là thế này, tôi rất muốn sơn lại phòng ngủ nhưng không sao thuyết phục được ông xã làm giúp việc ấy, mặc dù điều này đã kéo dài suốt chín tháng nay.

Nghe đến đây, ý nghĩ đầu tiên xuất hiện trong đầu tôi đó là: "Thưa quý cô, cô đã nhầm rồi. Tôi không phải là thợ sơn". Dù vậy, tôi vẫn bảo cô ấy kể tiếp.

- Thứ Bảy vừa rồi là một ví dụ. Hôm đó trời rất đẹp. Vậy mà giáo sư biết chồng tôi làm gì suốt ngày hôm đó không? Anh ấy ra sức lau chùi, tẩy rửa xe hơi.

- Vậy chị đã nói gì với anh ấy?

- Tôi đi ra và than phiền với anh ấy rằng: "Bob, em thật không hiểu nổi anh nữa. Hôm nay trời nắng đẹp thế thì anh phải sơn phòng ngủ chứ, sao anh lại ngồi đây lau chùi xe?".

- Thế anh ấy có sơn phòng ngủ luôn không?

- Tôi hỏi.

- Không. Tôi thật chẳng biết phải làm gì nữa.

- Cho phép tôi hỏi chị một câu nhé. Chị có phản đối việc lau chùi xe không?

- Không, nhưng tôi muốn phòng ngủ phải được sơn lại.

- Chị có chắc là anh nhà biết rõ chị muốn sơn lại phòng ngủ không?

- Chắc chắn là có vì tôi đã thuyết phục anh ấy suốt chín tháng rồi còn gì.

- Thế thì cho tôi hỏi chị thêm một câu nữa. Chồng chị có bao giờ làm việc nhà phụ giúp chị không?

- Ví dụ như gì ạ?

- À, ví dụ như đổ rác, chùi kiếng xe, đổ xăng cho chị, hoặc tự treo áo khoác khi về đến nhà chẳng hạn?

- Có chứ, anh ấy vẫn làm một số việc như thế.

- Vậy thì tôi có hai đề nghị với chị như thế này. Một là, chị đừng bao giờ đề cập đến chuyện sơn phòng với anh ấy nữa – Tôi nhắc lại. – Đừng bao giờ nói đến chuyện đó.

- Nhưng tại sao chứ? – Người phụ nữ thắc mắc.

- Xem nào, chị vừa nói với tôi rằng anh ấy biết rõ chị mong muốn sơn lại phòng ngủ. Thế thì chị không cần phải nói thêm với anh ấy về chuyện này nữa. Đề nghị thứ hai của tôi là, lần sau, khi ông xã chị làm việc nhà giúp chị, chị hãy dành cho anh ấy những lời khen ngợi. Chẳng hạn, chị hãy nói: "Anh biết không Bob, em rất cảm động khi anh đổ rác giúp em!", đừng bao giờ nói: "Bob, tới giờ đổ rác rồi đó. Anh định để cho ruồi nó tha đi à?". Còn nếu chị thấy anh ấy tự giác treo áo khoác khi về nhà, hãy khen anh ấy: "Hiếm có đàn ông nào ngăn nắp như anh đấy Bob!". Cứ thế, mỗi khi anh ấy làm một việc tốt nho nhỏ, hãy khen ngợi anh ấy.

- Nhưng làm thế nào những chuyện này lại có thể khiến cho anh ấy chịu sơn lại phòng ngủ chứ?

- Chị hỏi ý kiến tôi, thế thì tôi đã tặng chị rồi đó. Hoàn toàn miễn phí. – Tôi mỉm cười đáp.

Người phụ nữ ra về, vẻ mặt không mấy vui. Ba tuần sau, cô ấy quay lại và cho hay lời khuyên của tôi thực sự hiệu quả. Cô ấy đã rút ra cho mình một kinh nghiệm rằng lời khen chứa đựng sức mạnh lớn hơn rất nhiều so với những lời càm ràm.

Nói điều này không có nghĩa là tôi khuyên bạn sử dụng lời khen một cách sáo rỗng để lấy lòng đối tượng. Đừng quên rằng, yêu không có nghĩa là nhận được những gì mình muốn mà là làm được những điều tốt đẹp cho người mình yêu. Thực tế cho thấy, khi được khen ngợi, chúng ta thường có xu hướng đáp lại tình cảm tốt đẹp ấy bằng những hành động tích cực.

NHỮNG LỜI ĐỘNG VIÊN

Khen ngợi là một hình thức thể hiện lời hay ý đẹp, nhưng bên cạnh đó, trong hôn nhân, người ta còn rất cần đến những lời động viên, chia sẻ.

Ai rồi cũng có lúc cảm thấy "bất an". Chính cảm giác ấy đã ngăn trở chúng ta đến với những điều tốt đẹp. Bạn đời của bạn cũng vậy. Họ cũng có những lúc tự ti, yếu đuối. Vì vậy, họ rất cần sự động viên, khích lệ ở bạn. Câu chuyện dưới đây là một trong những ví dụ cho thấy điều đó.

Allison rất thích viết lách. Năm cuối đại học, cô đã tham dự vài khóa học về chuyên ngành phóng viên. Cô nhanh chóng nhận thấy rằng niềm say mê viết lách đã giúp cô có thêm cảm hứng đối với môn lịch sử - vốn là ngành học cô theo đuổi bấy lâu. Đã quá trễ để thay đổi môn học, thế nhưng sau khi tốt nghiệp và trước khi sinh đứa con đầu lòng, Allison đã viết vài bài báo. Cô thử gửi bài cho một tờ tạp chí nọ nhưng bị từ chối, từ đó Allison không còn đủ tự tin để gửi tiếp các bài khác. Giờ đây, khi bọn trẻ lớn hơn và Allison cũng có nhiều thời gian hơn để chiêm nghiệm mọi việc, cô lại bắt tay vào viết.

Hồi mới cưới nhau, Keith – chồng Allison, ít chú ý đến chuyện viết lách của cô. Anh mải mê công việc và chìm đắm trong khát khao quyền lực. Dần dần, Keith nhận ra rằng ý nghĩa sâu sắc nhất của cuộc sống không nằm ở thành tích, danh vọng, tiền bạc, mà là trong các mối quan hệ. Anh bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến Allison cũng như sở thích của cô. Một tối nọ, tình cờ anh đọc được bài viết của Allison. Đọc xong, anh đến phòng làm việc của Allison - nơi cô đang ngồi đọc sách. Với sự nhiệt tình sôi nổi, anh nói với Allison:

- Anh không muốn làm gián đoạn việc đọc sách của em, nhưng thú thật là anh vừa đọc xong bài "Tận hưởng tối đa các kỳ nghỉ" của em. Anh muốn nói với em rằng, em viết văn khá lắm, Allison ạ. Bài viết này nhất định phải được đăng! Em viết rất rõ ràng. Ngôn ngữ giàu hình ảnh. Văn phong lôi cuốn. Em nên gửi bài này cho một số tờ báo khác.

- Anh nghĩ vậy thật sao? – Allison ngần ngừ hỏi.

- Ừ, anh nghĩ thế. Nghe anh đi, bài viết hay mà.

Khi Keith rời khỏi phòng, Allison không tài nào đọc tiếp. Gấp quyển sách lại, cô mơ màng nghĩ đến những điều Keith vừa nói. Cô tự hỏi liệu những người khác có cảm nhận giống Keith hay không? Cô nhớ lại bức thư từ chối của tờ tạp chí vài năm trước đây, nhưng rồi tự nhủ: "Ngòi bút của mình giờ đây cũng đã thay đổi nhiều". Rồi Allison quyết định làm theo lời Keith. Cô sẽ gửi bài viết cho vài tờ báo khác xem họ có đăng hay không.

Mười bốn năm trôi qua kể từ ngày Keith chia sẻ cảm nhận của mình, Allison đã có một lượng bài viết đáng kể được đăng báo và hiện cô đang có một hợp đồng viết sách. Là một cây bút xuất sắc, thế nhưng phải đến khi được chồng động viên, Allison mới thực sự tự tin bước chân vào con đường viết lách.

Có thể người bạn đời của bạn cũng đang tiềm ẩn một năng lực nào đó nhưng chưa có điều kiện phát huy. Việc tham gia vào một khóa học, hoặc gặp một chuyên gia trong lĩnh vực nào đó để tham khảo ý kiến, phát triển năng lực của bản thân là điều hết sức cần thiết. Trong trường hợp này, bạn nên động viên, chia sẻ để người ấy tự tin thực hiện ước mơ của mình.

Một điều cần lưu ý ở đây là, hãy động viên người ấy thực hiện ước mơ của bản thân họ, chứ không phải tạo áp lực để người ấy thực hiện những gì bạn muốn. Chẳng hạn, một người chồng cứ nhất nhất bắt vợ phải giảm cân trong khi cô ấy không muốn thế, thì mong muốn của anh ta lúc này chẳng khác nào mệnh lệnh và khiến người vợ thêm khó chịu mà thôi. Ngược lại, nếu ý muốn giảm cân xuất phát từ mong muốn của người vợ thì lại khác.

Chẳng hạn, khi cô ấy nói: "Em nghĩ, em nên tham gia một khóa giảm cân trong mùa hè này" thì đây chính là cơ hội để bạn dành cho cô ấy những lời động viên, chẳng hạn: "Ừ, anh ủng hộ em và anh tin rằng em sẽ thành công. Một khi quyết làm điều gì, em luôn làm hết mình. Đó là điểm anh rất thích ở em. Đừng lo về chi phí khóa học. Chúng ta sẽ điều chỉnh những khoản chi tiêu khác cho phù hợp em ạ".

Để có được những lời động viên chân thành, đòi hỏi bạn phải có sự cảm thông, thấu hiểu bạn đời của mình. Hãy nhận ra đâu là điều có ý nghĩa quan trọng đối với người ấy, từ đó thể hiện sự động viên, khích lệ và niềm tin vào khả năng của người ấy.

Một người bạn đời tuyệt vời là người biết khơi dậy những tiềm năng còn ẩn giấu trong người chồng/người vợ của mình. Dĩ nhiên, để có được khả năng ấy không phải chuyện dễ bởi nó còn phụ thuộc vào tính cách của bạn. Hay nói cách khác, đó không phải là cách bạn thể hiện tình yêu của mình. Nhưng tôi chắc chắn với bạn rằng nỗ lực ấy sẽ mang lại cho bạn những kết quả tốt đẹp.

NHỮNG NGÔN TỪ TỐT ĐẸP

Tình yêu vốn tốt đẹp. Vì thế, để thể hiện tình yêu bằng lời nói chúng ta cần dùng những ngôn từ đẹp kết hợp với cách thể hiện thích hợp. Cùng một thông điệp nhưng có thể mang hai nghĩa hoàn toàn khác nhau, tùy vào cách bạn diễn đạt. Ví dụ, câu nói: "Anh yêu em" khi được nói với giọng điệu nhẹ nhàng sẽ là lời bày tỏ tình yêu ngọt ngào. Nhưng khi được diễn đạt thành câu nghi vấn "Anh yêu em?", nó lại thể hiện một thái độ hoài nghi, trách móc. Đôi khi, nội dung câu nói trái ngược với ngữ điệu bạn thể

hiện, do đó gây ra hai cách hiểu khác nhau. Đối phương sẽ dựa vào ngữ điệu của bạn để đoán định thông tin.

Người xưa có câu: "Chim khôn kêu tiếng rảnh rang, người khôn nói tiếng dịu dàng dễ nghe". Thật vậy, trong đời sống tình cảm, lời ăn tiếng nói giữ một vai trò hết sức quan trọng. Nó có thể củng cố, hàn gắn mối quan hệ hoặc cũng có thể phá vỡ tất cả những gì tốt đẹp vốn có. Chẳng hạn, khi người bạn đời giận dữ và thốt ra những lời chói tai, nếu thực sự thương yêu người ấy, bạn không nên đáp trả bằng giọng điệu gay gắt. Hãy hiểu rằng thái độ nóng nảy ấy đơn thuần do cảm xúc hiện tại của người ấy mà thôi. Hãy để người ấy bộc lộ những gì họ đang cảm nhận, kể cả sự tổn thương, giận dữ và quan điểm riêng của họ. Hãy cố đặt mình vào vị trí của người ấy để nhìn nhận sự việc và nhẹ nhàng chia sẻ những cảm nhận của họ. Trong trường hợp bạn hành động sai, hãy mạnh dạn thừa nhận lỗi lầm và xin được tha thứ. Nếu người ấy hiểu nhầm động cơ hành động của bạn, hãy giải thích cho họ hiểu rõ. Hãy tìm cách để hai bên cùng nhìn nhận đúng đắn sự việc và chia sẻ với nhau hơn là cố chứng minh rằng quan điểm của mình đúng. Đó chính là một tình yêu trưởng thành, một tình yêu mà mỗi người chúng ta đều khao khát và thật sự tìm kiếm trong đời sống hôn nhân.

Tình yêu không phải là một trận đấu để ghi điểm hơn thua, càng không phải là tấm gương phản chiếu những lỗi lầm, thất bại trong quá khứ. Chẳng có ai là hoàn hảo. Trong hôn nhân, không phải lúc nào bạn cũng cư xử đúng mực. Đôi khi bạn nói hoặc làm những việc khiến người bạn đời của mình bị tổn thương. Khi đó, bạn hãy xin được tha thứ và cố gắng không để điều đó lặp lại. Thừa nhận sai lầm của bản thân và mong được tha thứ là tất cả những gì bạn nên làm để xoa dịu nỗi đau mình đã gây ra cho người ấy. Ngược lại, trong trường hợp bị bạn đời cư xử tệ bạc, bạn có thể chọn giữa việc phán xét hay tha thứ. Nếu chọn hành động phán xét để trả miếng, có nghĩa là bạn đã tự biến mình thành một quan tòa và bạn đời của bạn là một phạm nhân. Ngược lại, nếu chọn cách tha thứ, tình cảm vợ chồng có thể nhờ đó được hàn gắn.

Trong cuộc sống, không ít người vẫn luôn nhầm lẫn giữa quá khứ và hiện tại. Họ đánh đồng ngày hôm qua với ngày hôm nay và cố chấp không chịu bỏ qua những sai lầm quá khứ. Cũng chính vì thế, họ vô tình đánh mất những điều quý giá mình đang nắm giữ. "Tôi không thể nào tin được anh đã làm như thế. Sẽ chẳng bao giờ tôi quên cách anh từng đối xử với tôi. Làm sao anh hiểu được tôi đã bị tổn thương thế nào chứ!"; hay: "Anh có quỳ xuống năn nỉ thì cũng vậy thôi. Vô ích!". Đó là những lời lẽ của sự cay nghiệt, oán

giận và hận thù chứ không phải tình yêu.

Điều tốt nhất chúng ta nên làm đối với những sai lầm là hãy để chúng trở thành quá khứ. Dù không thể chối bỏ những gì đã qua nhưng chúng ta có thể coi đó là những trải nghiệm của cuộc sống. Hãy sống trọn vẹn cho phút giây mình đang nắm giữ và đừng để bóng tối từ những sai lầm hôm qua trở về quấy nhiễu. Tha thứ không chỉ thể hiện một trái tim bao dung mà còn cho thấy một sự gắn bó bền chặt. Đó là một trong những biểu hiện cao đẹp của tình yêu. "Dù có những việc anh làm khiến cho em bị tổn thương nhưng em không muốn vì thế mà chúng ta chia cắt. Em yêu anh và em hy vọng hai ta sẽ rút được kinh nghiệm qua chuyện này. Anh có thể sai nhưng không có nghĩa rằng anh không thể sửa chữa sai lầm ấy. Anh là chồng em và vì vậy chúng ta cần cùng nhau gìn giữ hạnh phúc vốn có của mình". Đó chính là ngôn ngữ chuyên chở sức mạnh của tình yêu.

NHỮNG LỜI KHIÊM TỐN

Tình yêu vốn đòi hỏi nhưng không ra lệnh. Chỉ có những người làm cha mẹ mới ra lệnh cho đứa con nhỏ của họ phải làm việc này, việc kia. Sở dĩ như thế là vì đứa trẻ chưa ý thức được đâu là điều nên và không nên làm. Nhưng trong hôn nhân thì khác. Cả hai đều đã trưởng thành và bình đẳng, dù rằng họ có thể vẫn còn những khiếm khuyết.

Để phát triển một mối quan hệ tình cảm, bạn cần hiểu được tâm tư của đối phương. Để phát triển một tình yêu thật sự, bạn cần hiểu rõ người mình yêu muốn gì. Bên cạnh đó, cách bạn thể hiện ước muốn của bản thân cũng vô cùng quan trọng. Nếu dùng ngôn ngữ mệnh lệnh, nhu cầu của bạn vẫn có thể được đáp ứng nhưng giữa bạn và người yêu sẽ trở nên xa cách. Ngược lại, nếu khéo léo thể hiện ước muốn của bản thân bằng lời đề nghị nhẹ nhàng, bạn sẽ giúp người yêu hiểu được những gì họ cần làm. Chẳng hạn, khi người chồng nói: "Em làm bánh táo ngon lắm. Anh rất thích ăn. Cuối tuần này em làm nữa nhé?", người vợ sẽ hiểu được mong muốn của chồng, đồng thời biết cách bày tỏ tình yêu của mình đối với anh. Ngược lại, nếu anh ta nói rằng: "Nhà mình không có lấy một mẩu bánh táo kể từ khi sinh thằng cu Tí. Chắc phải đợi đến khi nó vào đại học mới có bánh táo mà ăn!", người vợ sẽ cảm thấy nặng nề vì bị chê trách. Cũng từ đó không khí gia đình không được vui, tình cảm vợ chồng không được như ý.

Khi dùng cách nói gợi ý, chính bạn đã ngầm khẳng định tài năng, giá trị của đối phương cũng như những gì họ làm. Còn khi ra lệnh,

bạn đã tự đặt mình thành kẻ trên nói với người dưới, điều đó khiến đối phương có cảm giác bị xem thường. Nếu cách nói gợi ý hướng đối phương đến nhiều lựa chọn khác nhau thì lời ra lệnh lại tạo nên một sự ép buộc, có thể giết chết tình yêu.

MỘT SỐ SẮC THÁI NGÔN TỪ KHÁC

"Khen ngợi" là một trong năm ngôn ngữ tình yêu cơ bản nhất. Điều đặc biệt là trong loại ngôn ngữ tình yêu này chứa đựng nhiều biến thể khác nhau, vô cùng phong phú. Tất cả chúng đều hướng đến việc thông qua lời nói để khẳng định giá trị của người chồng hay người vợ trong gia đình. Theo nhà tâm lý William James, nhu cầu sâu xa nhất của con người chính là nhu cầu "được người khác trân trọng". Những lời nói tốt đẹp khẳng định giá trị của đối phương chính là một trong những yếu tố hàng đầu đáp ứng nhu cầu ấy. Nếu bạn vốn không phải là người hay tán dương người khác nhưng lại biết rằng bạn đời của mình rất thích nghe những lời như thế, hãy năng sưu tập những lời hay ý đẹp mà bạn đọc hoặc nghe thấy trên sách báo, đài rồi ghi lại để sử dụng.

Bạn cũng có thể thử áp dụng hình thức gián tiếp, ví dụ như khen vợ hay chồng mình khi họ vắng mặt. Sau đó, lời khen ấy sẽ được một người nào đó chuyển đến tai bạn đời của bạn, chắc chắn nó cũng sẽ rất hữu ích. Ví dụ: hãy khen vợ bạn nấu ăn rất ngon với mẹ vợ. Lời khen ấy sẽ có tác dụng gấp bội khi cô ấy nghe mẹ nhắc lại lời khen ngợi của bạn. Bên cạnh đó, bạn cũng đừng quên khẳng định giá trị của người bạn đời với mọi người trước sự có mặt của anh ấy hoặc cô ấy. Khi được khen tặng một điều gì đó trước đám đông, bạn hãy nhớ chia sẻ niềm vinh hạnh đó với người bạn đời của mình bằng cách thừa nhận công lao đóng góp của anh ấy hoặc cô ấy. Cuối cùng, những lời hay ý đẹp khi được viết ra sẽ có giá trị dài lâu vì sẽ được lưu giữ và đọc đi đọc lại nhiều lần.

Tôi đã học được một bài học quan trọng về ngôn ngữ tình yêu thứ nhất này tại thủ phủ Little

Rock, tiểu bang Arkansas, Hoa Kỳ. Một ngày mùa xuân đẹp trời, tôi đến thăm vợ chồng Bill và Betty. Họ sống trong một căn nhà xinh xắn. Bao quanh khuôn viên nhà là dãy hàng rào trắng tinh nổi bật bên thảm cỏ xanh và những khóm hoa khoe sắc. Thật là một cuộc sống lý tưởng. Thế nhưng, vừa bước vào nhà tôi đã nhận ra một sự thật ngược lại. Cuộc hôn nhân của họ đang trở nên hết sức tồi tệ. Sau mười hai năm chung sống và có với nhau hai mặt con, họ tự hỏi tại sao lại có thể cưới nhau ngay từ cái nhìn đầu tiên. Họ bất đồng quan điểm về mọi thứ, ngoại trừ việc cả hai đều yêu trẻ thơ.

Tìm hiểu thêm, tôi mới biết Bill là một người đam mê công việc đến nỗi anh còn rất ít thời gian dành cho gia đình. Còn vợ anh - Betty, thì lại làm việc bán thời gian và hầu như phải ra ngoài suốt ngày. Họ chọn cách im lặng để đối phó với nhau. Cả hai đều cố tạo khoảng cách hòng giảm nhẹ mức độ mâu thuẫn, thế nhưng "khoang tình yêu" của họ đã hoàn toàn trống rỗng.

Bill và Betty từng đến trung tâm tư vấn hôn nhân gia đình nhưng không mấy hiệu quả. Trước ngày tôi ra về, họ có cuộc hẹn đến tham gia hội thảo về hôn nhân gia đình. Linh cảm cho thấy, đây là dịp duy nhất tôi có thể trò chuyện với cả hai, vì vậy tôi quyết định tìm cách giúp họ.

Tôi dành cho Bill và Betty mỗi người một giờ, lắng nghe chăm chú từ hai phía. Nhờ đó, tôi nhận ra rằng mặc dù họ có nhiều bất đồng và tình cảm có phần bị rạn nứt nhưng cả hai vẫn trân trọng một số điểm ở nhau. Nhắc đến Betty, Bill thừa nhận rằng: "Cô ấy là một người mẹ tốt, chăm lo nhà cửa chu đáo và nấu ăn rất ngon. Thế nhưng, cô ấy lại hết sức khô khan. Hàng ngày, tôi đầu tắt mặt tối với công việc nhưng cô ấy chẳng bao giờ có được lời động viên hoặc tỏ ra trân trọng thành quả lao động của tôi". Nói chuyện với Betty, tôi lại được biết rằng: "Phải, Bill là một người chồng có trách nhiệm, luôn chăm lo tài chính cho gia đình. Thế nhưng anh ấy chẳng bao giờ biết phụ giúp tôi một tay hoặc dành thời gian cho tôi. Nhà cao cửa rộng, xe hơi đời mới thì nghĩa lý gì khi mà đến thời gian tận hưởng cùng nhau chúng tôi cũng không có?".

Sau khi lắng nghe tâm sự của họ, tôi tập trung vào giải pháp duy nhất đó là đề nghị cả hai hãy liệt kê một danh sách những điều người kia đã làm khiến bản thân mình đánh giá cao. Và những gì tôi nhận được như sau:

Betty:

- Anh ấy luôn làm việc hết mình và chưa nghỉ một ngày nào trong suốt mười hai năm qua

- Anh ấy được thăng chức nhiều lần và luôn nghĩ cách tăng hiệu quả trong công việc.

- Anh ấy lo toan chi tiêu gia đình hàng tháng.

- Ba năm trước, anh ấy đã mua cho gia đình chiếc xe hơi đời mới.

- Vào mùa xuân và mùa hè, anh ấy thường tự tay cắt cỏ hoặc thuê người làm việc đó hàng tuần.

- Anh ấy dọn lá cây hoặc thuê người làm vào mùa thu.

- Anh ấy giúp gia đình có đời sống vật chất tiện nghi.

- Hàng tháng, anh ấy vẫn giúp tôi đổ rác.

- Anh ấy đưa tiền để tôi mua sắm quà Giáng sinh cho cả nhà.

- Anh ấy đồng ý để tôi sử dụng tiền lương riêng theo ý muốn.

Bill:

- Cô ấy dọn giường mỗi ngày.

- Cô ấy dọn dẹp, hút bụi nhà cửa mỗi tuần.

- Cô ấy lo cho con ăn sáng đầy đủ.

- Mỗi tuần cô ấy nấu bữa tối ba lần.

- Cô ấy lo việc chợ búa.

- Cô ấy giúp con làm bài tập ở nhà.

- Cô ấy đưa đón con đi học và sinh hoạt nhà

- Cô ấy mang quần áo của tôi đến hiệu giặt.

- Cô ấy luôn ủi đồ phẳng phiu giúp tôi.

Sau khi nhận được bản liệt kê trên, tôi đề nghị riêng với Betty và Bill rằng hãy thêm vào danh sách ấy những điều tích cực, dù nhỏ, mà họ đã nhìn thấy ở nhau từ các tuần trước đó. Và mỗi tuần hai lần, mỗi người nên chọn ra một điển hình tích cực mà người kia đã làm được để khen ngợi. Khi được khen, họ chỉ cần khiêm tốn cảm ơn nhau là đủ. Nếu sau hai tháng mà có kết quả tốt, họ có thể tiếp tục thực hiện, ngược lại, hãy xem đó như một nỗ lực không thành công.

Sáng hôm sau, tôi đáp máy bay về nhà. Hai tháng sau đó, tôi gọi điện thoại riêng cho Bill và Betty để xem mọi chuyện thế nào. Thật ngạc nhiên, thái độ của Bill đã thay đổi hẳn. Bill cũng đoán ra rằng tôi đã khuyên vợ anh ta như từng khuyên anh. "Betty thực sự khiến tôi cảm thấy mình là trụ cột trong nhà. Dĩ nhiên là chúng tôi sẽ còn phải cố gắng nhiều hơn nữa, thưa ông, nhưng quả thật tôi tin rằng chúng tôi đã tìm ra giải pháp".

Tuy nhiên, khi nói chuyện với Betty, tôi lại thấy cảm giác của cô ấy chỉ khá hơn một chút. "Mọi chuyện cũng có tiến triển đôi chút, thưa giáo sư. Bill quả thật có khen ngợi tôi, và tôi tin rằng anh ấy rất chân thành. Thế nhưng, anh ấy vẫn không dành thời gian cho tôi. Anh ấy lúc nào cũng bận bịu đến nỗi chúng tôi chẳng hề có thời gian cho nhau."

Lời tâm sự của Betty giúp tôi nhận ra một điều quan trọng rằng, chưa hẳn ngôn ngữ tình yêu của người này đã là ngôn ngữ tình yêu của người khác và ngược lại. Rõ ràng, với Bill "lời khen ngợi" chính là biểu hiện của tình yêu và sự quan tâm. Bill làm việc chăm chỉ và say mê với công việc. Điều anh muốn nhận được nhiều nhất từ vợ mình chính là sự ngưỡng mộ, thừa nhận thành quả của anh. Đặc điểm này có thể đã được hình thành từ thời thơ ấu của Bill. Trong khi đó, Betty lại mong đợi một điều khác. Với cô, lời hay ý đẹp không thôi thì chưa đủ. Cái cô cần có thể là một loại ngôn ngữ tình yêu khác mà chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu sau đây.

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản ở bạn đời của bạn là "Lời khen ngợi", bạn hãy:

1. Luôn tự nhắc nhở bản thân cần phải dành cho anh ấy/cô ấy nhiều lời động viên, khen ngợi hơn nữa.

2. Trong tuần, hãy tập viết lại những lời khen tặng mà bạn muốn dành cho chồng hay vợ mình. Cuối tuần, hãy ngồi lại với nhau và đọc cho anh ấy hoặc cô ấy những gì bạn viết.

3. Hãy dành cho người ấy những lời khen tặng khác nhau – giản dị nhưng chân thành.

4. Tăng cường vốn ngôn từ yêu thương bằng cách học hỏi từ báo, đài, phim ảnh, sách vở… sau đó bạn hãy chọn ra những cách nói phù hợp nhất với mình. Đừng quên ghi chú ngày bạn sử dụng những câu ấy. Rất có thể quyển sổ đó sẽ trở thành nhật ký tình yêu của gia đình bạn.

5. Hãy viết những lá thư, những câu văn dí dỏm, ngọt ngào cho người bạn đời rồi đưa người ấy đọc.

6. Khen ngợi vợ hoặc chồng mình trước mặt bố mẹ hai họ hoặc mỗi khi tụ họp bạn bè. Điều này sẽ mang đến cho bạn hai lợi ích: người ấy sẽ cảm thấy hạnh phúc vì được bạn yêu, còn bố mẹ sẽ thấy may mắn vì đã có được đứa con dâu/rể quý.

7. Tìm kiếm mặt mạnh ở người bạn đời của bạn và nói cho người

ấy biết bạn ngưỡng mộ họ ra sao. Chắc chắn, người ấy sẽ tỏ ra đáng yêu hơn nữa vì lời khen của bạn.

8. Nói cho con bạn biết bố/mẹ chúng rất giỏi giang và đáng ngưỡng mộ ngay cả lúc có mặt lẫn lúc vắng mặt anh ấy/cô ấy.

9. Viết một đoạn thơ hay bài thơ nhỏ nói lên cảm xúc yêu thương, trân trọng dành cho người bạn đời. Nếu không biết làm thơ, bạn có thể chọn mua những tấm thiệp có hình ảnh và những lời lẽ thể hiện giúp bạn cảm xúc ấy.

10. Tập khen ngợi anh ấy/cô ấy trước gương nếu bạn còn ngại ngần. Nếu cần, bạn có thể dùng các mẩu giấy nhỏ để viết ra điều đó và tạo cho mình thói quen tốt này.

THỜI GIAN CHIA SẺ

Lẽ ra ngay từ đầu, khi mới đến thăm vợ chồng Betty tại Little Rock tôi đã phải nhận ra

ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô ấy. Còn nhớ cô ấy từng tâm sự rằng: "Bill là một người chồng đầy trách nhiệm chăm lo tài chính cho gia đình. Thế nhưng anh ấy chẳng bao giờ dành thời gian cho tôi cả. Nhà cao cửa rộng, xe hơi đời mới thì nghĩa lý gì khi mà ngay cả thời gian cùng nhau tận hưởng, chúng tôi cũng không có?". Khát khao của Betty đơn giản là thời gian chia sẻ cùng Bill. Cô muốn được chồng quan tâm, dành thời gian cho mình và quây quần bên nhau.

"Thời gian chia sẻ" mà tôi nói đến ở đây là sự quan tâm trọn vẹn bạn dành cho một ai đó chứ không đơn thuần là thời gian bạn và người ấy ngồi bên nhau. Chẳng hạn, việc hai người cùng ngồi xem ti-vi, theo tôi, không hề mang ý nghĩa chia sẻ, bởi lúc đó, cả hai chỉ quan tâm đến những thông tin trên màn ảnh chứ không phải hướng đến đối phương. Điều tôi muốn nói đến chính là khoảnh khắc hai người cùng ngồi bên nhau, tắt ti-vi, nhìn nhau trò chuyện và hoàn toàn chú tâm vào người bạn đời của mình. Hoặc, cũng có thể đó là giây phút cả hai cùng dạo bước bên nhau, cùng đi ăn uống và trò chuyện. Nếu để ý, bạn có thể dễ dàng nhận ra trong một nhà hàng bất kỳ, đâu là cặp tình nhân và đâu là cặp vợ chồng. Những đôi tình nhân thường say đắm nhìn nhau khi trò chuyện, trong khi các cặp vợ chồng thì hay nhìn quanh quất khắp nhà hàng. Dường như họ đến đó chỉ cốt để thỏa mãn cái dạ dày của mình!

Chẳng có thần dược nào chữa được bách bệnh. Trong khi khuyên nhủ vợ chồng Bill, tôi đã phạm phải một sai lầm nghiêm trọng là cho rằng ngôn ngữ tình yêu của người này cũng giống như người kia và ngược lại.

Tôi gọi điện lại cho Bill và cảm ơn anh đã nỗ lực áp dụng lời khuyên của tôi. "Thế nhưng, thưa giáo sư, dường như vợ tôi vẫn chưa được vui cho lắm". – Bill đáp lời tôi. "Anh nói đúng, Bill ạ. Tôi biết tại sao lại như thế rồi. Chỉ là vì tôi đã nhìn nhận chưa chính xác ngôn ngữ tình yêu của cô ấy mà thôi". – Tôi đáp. Rồi tôi giải thích cho Bill hiểu rằng có những điều khiến người này cảm thấy hạnh phúc và được yêu thương nhưng với người khác, nó lại không hẳn thế.

Bill công nhận với tôi rằng ngay từ khi còn bé, anh đã thích được khen và tràn ngập hạnh phúc khi nhận được nhiều lời khen ngợi; còn tôi giải thích cho Bill hiểu rằng ngôn ngữ tình yêu của Betty hoàn toàn khác với anh. Cô ấy khát khao được "chia sẻ thời gian". Tôi khuyên Bill nên dành cho Betty nhiều thời gian hơn nữa. Thay vì chỉ biết chăm chú đọc báo và xem ti-vi, anh nên thể hiện sự quan tâm đến vợ, cùng vợ làm những gì cô ấy thích một cách thật lòng.

- Phải, Betty lúc nào cũng than phiền là tôi không dành thời gian cho cô ấy. Rằng "trước khi cưới, vợ chồng mình thường có rất nhiều thời gian bên nhau. Còn bây giờ, lúc nào anh cũng bận bịu..." . Tôi đã hiểu rồi, thưa giáo sư. Thế nhưng tôi phải làm gì bây giờ? Công việc của tôi đòi hỏi phải thế... - Bill tần ngần hỏi.

- Anh có thể kể sơ qua công việc của anh được chứ? – Tôi đề nghị.

Bill bắt đầu kể về chặng đường phấn đấu của anh. Để có được vị trí lãnh đạo như hiện tại, anh đã phải làm việc cật lực và anh thực sự tự hào về những thành quả mình đạt được. Bill còn thổ lộ với tôi về ước mơ của anh trong năm năm tới, với những hứa hẹn thành công mỹ mãn.

- Thế tôi hỏi nhé, anh muốn chạm đến vinh quang một mình hay có sự đồng hành của Betty và bọn trẻ?

- Dĩ nhiên, tôi muốn được tận hưởng điều đó với Betty. Chính vì vậy mà tôi cảm thấy thật buồn khi cô ấy cứ cằn nhằn mãi rằng tôi mê công việc. Tôi làm tất cả những điều đó không phải cho riêng mình mà là cho cả gia đình. Tôi muốn cô ấy nhiệt tình ủng hộ tôi thay vì luôn giữ thái độ tiêu cực như vậy.

- Thế anh đã bao giờ tìm hiểu xem vì sao cô ấy lại có những biểu hiện và thái độ tiêu cực như thế chưa Bill? – Tôi tiếp tục hỏi. – Điều mong muốn nhất với cô ấy là được chia sẻ những giây phút bên anh, trong khi anh lại dành cho cô ấy quá ít thời gian. Thế thì làm sao tình yêu của cô ấy có thể tròn đầy? Cô ấy cảm thấy không an tâm với tình yêu của anh. Chính vì thế cô ấy đổ tội cho công việc - nguyên nhân đã ngốn hết thời gian của anh. Thật ra, không phải là Betty không thích công việc của anh mà cô ấy chỉ không thích việc anh không dành thời gian cho cô ấy như cô ấy mong muốn. Chỉ có một giải pháp duy nhất giúp anh cải thiện tình hình thôi, Bill ạ. Đó là dành nhiều thời gian hơn nữa cho Betty. Hãy thể hiện tình yêu của mình bằng đúng ngôn ngữ tình yêu mà cô ấy cần.

- Ông nói rất đúng, giáo sư ạ. Nhưng tôi phải bắt đầu từ đâu đây, thưa ông?

- À, thế anh có mang theo tờ giấy anh từng liệt kê về những hành động của Betty khiến anh cảm kích không?

- Đây, thưa giáo sư.

- Tốt. Giờ chúng ta sẽ làm một danh sách khác nhé. Theo anh, Betty thích anh làm những điều gì cho cô ấy nào? Hãy nhớ lại những gì cô ấy thường nói trong suốt quãng thời gian qua.

Và những gì tôi nhận được từ Bill trong danh sách đó là:

• Cùng nhau đi nghỉ cuối tuần ở vùng núi (cùng các con hoặc chỉ có hai vợ chồng).

• Hẹn vợ đi ăn trưa (tại một nhà hàng ấm cúng hoặc tại một số tiệm thức ăn nhanh nào đó).

• Nhờ người đến trông giữ con để đưa vợ đi ăn tối.

• Buổi tối, khi đi làm về sẽ ngồi trò chuyện với vợ và kể cho nhau nghe những gì đã xảy ra trong ngày (tránh vừa nói chuyện vừa xem ti-vi).

• Dành thời gian để chia sẻ chuyện trường lớp với con.

• Dành thời gian chơi đùa với con.

• Đi cắm trại với vợ con vào thứ Bảy và không phàn nàn về những chuyện vặt vãnh.

• Đi nghỉ mát với gia đình ít nhất mỗi năm một lần.

• Đi dạo và trò chuyện với vợ (không bỏ mặc vợ đi phía sau).

- Đấy, đấy là những gì Betty vẫn mong mỏi trong những năm qua.

- Bill này, tôi nghĩ hẳn anh cũng đã biết tôi sẽ khuyên anh làm gì rồi, đúng không?

- Thực hiện những điều đó phải không, thưa giáo sư?

- Đúng vậy. Anh hãy tuần tự thực hiện những điều đó cho Betty, mỗi tuần một lần trong vòng hai tháng tới. Có lẽ anh sẽ hỏi tôi lấy đâu ra thời gian kia chứ? Nhưng anh là một người đàn ông khôn ngoan, và vì vậy tôi tin là anh sẽ thu xếp được thôi. – Tôi nói thêm.
- Anh sẽ không bao giờ có được điều mình muốn nếu không có những quyết định đúng đắn. Anh có khả năng hoạch định cuộc đời của mình với sự hiện diện của Betty trong các kế hoạch đó.

- Tôi biết, tôi làm được mà. – Bill đáp.

- À Bill này, điều đó không có nghĩa là anh sẽ phải hy sinh mọi mục tiêu nghề nghiệp của mình, mà chỉ là để một ngày nào đó, khi anh đã đứng trên đỉnh cao của vinh quang thì anh vẫn có Betty và các con bên cạnh.

- Đó chính là điều tôi mong muốn nhất! – Bill đáp. - Cho dù tôi có thành danh hay không đi nữa, tôi luôn muốn Betty được hạnh phúc và tôi rất muốn tận hưởng cuộc đời bên cô ấy và các con.

Thời gian trôi qua, Bill và Betty đã trải qua nhiều thăng trầm trong cuộc sống, có cả thành công lẫn thất bại. Nhưng điều quan trọng nhất là họ luôn bên nhau. Bọn trẻ rồi cũng trưởng thành và rời tổ ấm, riêng Bill và Betty lại cảm thấy đó là những năm hạnh phúc nhất đời họ. Bill ngày càng say mê nhạc giao hưởng, còn Betty tiếp tục bổ sung vào danh sách những điều khiến cô ngưỡng mộ ở chồng. Giờ đây, Bill đã mở công ty riêng và công ty của anh hoạt động rất hiệu quả. Công việc của anh không còn là mối đe dọa đối với Betty nữa. Cô cảm thấy hứng thú với việc kinh doanh của chồng và luôn động viên Bill. Cô hiểu mình là người quan trọng nhất trong cuộc đời của anh ấy. Đời sống tình cảm của cô vì vậy luôn đong đầy.

QUAN TÂM

Phần cốt lõi của ngôn ngữ tình yêu thứ hai này chính là những

giây phút hai người bên nhau và thực sự quan tâm đến nhau. Chẳng hạn, khi một người cha ngồi chơi lăn bóng với cậu con trai hai tuổi thì điều anh ta cần quan tâm chính là cậu con trai của mình chứ không phải quả bóng kia. Nếu người cha ấy vừa lăn bóng vừa nghe điện thoại thì sự quan tâm anh ta dành cho con cũng bị chi phối. Trong thực tế, nhiều cặp vợ chồng cứ ngỡ họ luôn bên nhau, nhưng thật ra họ chỉ tồn tại bên nhau mà thôi. Họ sống chung trong một mái nhà nhưng tâm hồn họ không hướng về nhau. Một người chồng không thể nào quan tâm vợ đúng mực khi anh ta vừa xem ti-vi vừa đáp lời vợ. Tương tự, một người vợ không thể nào để tâm một cách trọn vẹn vào câu chuyện của chồng khi cô ta vừa giũa móng tay vừa trò chuyện với anh.

Nói như thế không có nghĩa là cứ phải nhìn chằm chằm vào mặt bạn đời thì mới được coi là để tâm đến người ấy. Đơn giản bạn chỉ cần chú tâm vào những việc mình cùng làm với người ấy cũng đủ để vun đắp mối dây tình cảm cho cả hai. Thông qua đó, bạn sẽ cảm nhận được sự gắn bó giữa hai người. Điều này cũng giống như trò lăn bóng hay bất kỳ trò chơi nào khác giữa hai cha con, dù có chơi trò gì thì điều quan trọng nhất vẫn chính là cảm xúc mà hai cha con có được khi chơi cùng nhau.

Tương tự, khi một cặp vợ chồng cùng chơi tennis thì điều quan trọng không phải là ai thắng ai thua, mà quan trọng chính là họ có được những phút giây thư giãn bên nhau. Chính những phút giây ấy hàm chứa thông điệp rằng cả hai quan tâm đến nhau, thích ở bên nhau và muốn chia sẻ cùng nhau.

CHIA SẺ

Giống như những lời khen ngợi, ngôn ngữ tình yêu thứ hai này cũng có nhiều biến thể khác nhau. Một trong số đó chính là việc trò chuyện chia sẻ những suy nghĩ, kinh nghiệm sống, cảm xúc và khát khao với người mình yêu. Hầu hết rắc rối về giao tiếp trong hôn nhân đều do người vợ hoặc chồng không biết cách chia sẻ, cảm thông với nhau.

Nếu như ngôn ngữ tình yêu thứ nhất chú trọng đến những gì bạn nói thì ngôn ngữ tình yêu thứ hai chú trọng đến khả năng lắng nghe của bạn. Nghĩa là lúc này bạn cần tập trung vào những gì đối tượng đang nói, giúp họ trút hết nỗi lòng và thấu cảm với họ. Không chỉ có thế, bạn sẽ hỏi han với mong muốn hiểu được cảm giác cũng như những khát khao của người nói một cách thật lòng.

Khi tôi gặp Patrick, anh ở tuổi 43 và đã lấy vợ được mười bảy năm. Patrick khiến tôi khó quên bởi cách nói chuyện đầy kịch tính của anh, ngay phút đầu tiên gặp nhau. Ngồi trên chiếc ghế da trong văn phòng tôi, Patrick giới thiệu sơ về bản thân, rồi bất ngờ anh chồm về phía trước. Với vẻ đầy xúc động, anh lên tiếng:

- Thưa giáo sư, tôi quả là một thằng ngốc, một thằng ngốc thật sự!

- Tại sao anh lại nghĩ như vậy? – Tôi hỏi.

- Tôi lấy vợ được mười bảy năm nhưng cô ấy đã bỏ đi. Và bây giờ tôi nhận ra mình quả thật là một thằng ngốc.

Tôi lặp lại câu hỏi của mình.

- Một bữa nọ, vợ tôi về nhà và than phiền chuyện công sở. Tôi lắng nghe, rồi chỉ cho cô ấy những gì cần làm. Tôi khuyên cô ấy không nên né tránh rắc rối mà cần nói chuyện thẳng thắn với cấp trên hoặc những người có liên quan để tìm cách giải quyết. Thế rồi hôm sau, vừa đi làm về, vợ tôi lại tiếp tục than phiền những chuyện y hệt. Khi tôi hỏi cô ấy có làm theo những gì tôi khuyên tối hôm trước không thì cô ấy lắc đầu. Tôi lặp lại lời khuyên của mình. Tối hôm sau nữa, mọi chuyện lại diễn ra như cũ. Cứ thế, được ba hay bốn hôm gì đấy thì tôi nổi giận. Tôi lạnh lùng bảo cô ấy rằng đừng trông mong sự thông cảm của tôi nếu cô ấy cứ tiếp tục không làm theo những gì tôi khuyên bảo. Rằng không việc gì cô ấy cứ phải sống với những áp lực và căng thẳng như thế. Mọi việc thật đơn giản, chỉ cần nghe theo tôi là mọi chuyện có thể được giải quyết. Tôi thấy đau lòng khi phải nhìn cô ấy sống khổ sở một cách vô lý như vậy. Lần sau đó, tôi chỉ nói rằng: "Anh không muốn nghe về chuyện đó nữa. Anh đã nói hết với em những gì cần làm. Nếu em không nghe lời khuyên của anh thì anh cũng không muốn nghe em nói gì nữa".

- Thế rồi tôi tỏ ra thờ ơ và bỏ đi lo việc của mình. Tôi thật là một thằng ngốc – Patrick nói tiếp. – Ngốc thật sự! Giờ tôi mới nhận ra rằng không phải cô ấy cần lời khuyên mà là cần sự thông cảm ở tôi. Cô ấy muốn được lắng nghe, quan tâm chú ý để thấy rằng tôi hiểu những tổn thương, căng thẳng và áp lực mà cô ấy đang gánh chịu. Cô ấy muốn cảm nhận tình yêu của tôi dành cho cô ấy, cũng như muốn tôi luôn ủng hộ cô ấy. Thế nhưng thay vì tìm cách hiểu cô ấy hơn, tôi lại mải mê đưa ra lời khuyên. Thật ngớ ngẩn. Còn bây giờ, cô ấy đã bỏ tôi đi. Tại sao chúng ta không bao giờ nhìn ra sự việc khi đối diện với chúng? Đến tận bây giờ tôi mới hiểu tại sao mình để mất cô ấy!

Đúng vậy, điều mà vợ của Patrick mong đợi chính là những lời tâm sự, sẻ chia. Cô đã mong nhận được sự quan tâm của anh bằng cách lắng nghe những suy nghĩ, thất vọng cô đang mang. Thế nhưng Patrick chỉ biết nói và nói. Những gì anh nghe chỉ đủ để hiểu sự tình và đưa ra giải pháp mà không kịp hiểu những giọt nước mắt của vợ để an ủi cô về mặt tinh thần.

Rất nhiều người trong chúng ta cư xử hệt như Patrick – quen với việc phân tích rắc rối và đưa ra giải pháp mà quên rằng hôn nhân là một mối quan hệ chứ không phải là một rắc rối cần được giải quyết. Một mối quan hệ đòi hỏi sự lắng nghe thông cảm và cái nhìn thấu hiểu đối với những suy nghĩ, cảm xúc cũng như mong muốn ở người bạn yêu. Đúng là cần biết đưa ra lời khuyên nhưng chỉ khi nào được đề nghị và nên tránh thái độ "dạy bảo". Hầu hết chúng ta đều ít được dạy cách lắng nghe mà chỉ biết suy nghĩ và phát biểu. Học cách lắng nghe cũng khó như học ngoại ngữ vậy, nhưng đó là điều bạn cần làm nếu bạn muốn thể hiện tình yêu của mình, nhất là khi ngôn ngữ tình yêu hàng đầu của vợ hoặc chồng bạn lại là "tâm sự, chia sẻ".

Dưới đây là một số kỹ năng hữu ích, bạn có thể tham khảo thêm:

1. Nhìn vào mắt nhau khi người ấy đang nói. Điều này sẽ giúp bạn tập trung tối đa vào lượng thông tin người ấy đưa ra.

2. Tránh vừa lắng nghe vừa làm việc khác trong lúc người ấy nói. Hãy nhớ, thời gian chia sẻ chỉ có ý nghĩa nhất khi bạn dành trọn sự quan tâm cho đối phương. Nếu bạn đang xem một bộ phim hấp dẫn, hoặc nghe một đĩa nhạc mình yêu thích, hãy thẳng thắn nói cho người ấy hiểu rằng bạn biết là cô ấy/anh ấy muốn nói chuyện, và bạn cũng rất muốn lắng nghe nhưng không phải lúc này vì bạn không thể tập trung hết sức được. Vì thế, hãy hoãn lại ít phút, sau đó cả hai sẽ cùng ngồi lại với nhau. Hầu hết những người bạn đời đều chấp nhận đề nghị đó.

3. Lắng nghe cảm xúc của đối phương. Hãy tự hỏi: "Cảm giác hiện tại của cô ấy/anh ấy như thế nào?". Và nếu bạn có câu trả lời, hãy tìm cách xác nhận nó. Ví dụ, bạn có thể nói: "Anh cảm thấy hình như em thất vọng vì anh đã quên...". Làm thế sẽ giúp bạn xác định được tình cảm của cô ấy, đồng thời cũng cho thấy bạn thật sự muốn lắng nghe cô ấy.

4. Quan sát ngôn ngữ cơ thể. Tay nắm chặt, bàn tay run rẩy, nước mắt, cái nhíu mày và cử động của mắt đều có thể giúp bạn nhận

biết trạng thái cảm xúc của người ấy. Cũng có khi ngôn ngữ cơ thể mâu thuẫn với lời nói. Vì thế, hãy hỏi cô ấy/anh ấy để đảm bảo bạn hiểu rõ những gì anh ấy/cô ấy đang suy nghĩ và cảm nhận.

5. Kiềm chế việc xen ngang. Nếu thật sự quan tâm đến người nói, bạn cần kiềm chế để không xen ngang, tự biện minh cho bản thân hoặc buộc tội người đối diện. Đừng quên rằng mục tiêu chính của bạn lúc này là khám phá những suy nghĩ, tình cảm và cảm xúc của người ấy.

HỌC CÁCH TRÒ CHUYỆN

Chia sẻ không có nghĩa là chỉ lắng nghe một cách tích cực mà bạn còn phải biết bày tỏ suy nghĩ, nguyện vọng của bản thân. Khi một người vợ phát biểu rằng: "Tôi ước gì chồng mình chịu tâm sự nhiều hơn. Tôi chẳng bao giờ biết anh ấy nghĩ gì hay cảm thấy như thế nào!", điều này cho thấy cô ấy đang khao khát được chia sẻ với chồng. Cô ấy muốn hiểu và gần gũi chồng mình hơn nhưng lại không thể. Trong suy nghĩ của cô ấy, chồng cô cần phải bày tỏ cảm xúc, suy nghĩ của mình nhiều hơn nữa mới có thể giúp cô cảm nhận được tình yêu và sự quan tâm ở anh.

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản hàng đầu của một người phụ nữ nào đó là thời gian bên nhau và sự chia sẻ thì chắc chắn cô ấy chỉ cảm thấy thực sự hạnh phúc khi người chồng biết chia sẻ những tình cảm, suy nghĩ của anh.

Không phải ai trong chúng ta cũng biết cách bày tỏ cảm xúc của bản thân. Rất nhiều người sinh ra và lớn lên trong những gia đình không những không khuyến khích bày tỏ tình cảm của bản thân mà còn nghiêm cấm điều đó. Ví dụ, vừa đòi mua một món đồ chơi yêu thích, đứa trẻ liền bị thuyết giáo một bài dài về những khó khăn tài chính trong gia đình. Thế là nó đành im lặng với cảm giác có lỗi, và từ đó nó dần học cách che giấu mong muốn của mình. Cứ như vậy, đến khi trưởng thành, đứa trẻ ngày trước giờ đây trở thành một người chuyên che giấu cảm xúc thật của bản thân và không dám đấu tranh để gìn giữ những gì mình khát khao, mong ước.

TÍNH CÁCH TRÁI NGƯỢC

Tính cách chi phối cách chúng ta trò chuyện. Sau khi quan sát, tôi nhận thấy hai kiểu tính cách cơ bản. Kiểu tính cách đầu tiên, theo tôi, có thể gọi là kiểu "Biển Chết". Tên gọi này bắt nguồn từ đặc điểm của một dòng biển có thực – Biển Chết. Biển Chết nằm giữa

biên giới Israel, Palestine và Jordan, là nơi có vị trí địa lý thấp nhất trong đất liền. Nơi đây được mệnh danh là "cái rốn của địa cầu". Ở đó nước chỉ có thể chảy vào mà không thể chảy ra. Nguồn nước cung cấp chủ yếu chỉ dựa vào dòng sông Jordan chảy từ phía bắc. Tương tự đặc điểm này, tuýp người "Biển Chết" có rất nhiều trải nghiệm mỗi ngày. Họ có khả năng tích trữ nhiều thông tin và hoàn toàn hạnh phúc với những gì đã thu thập được mà không nhất thiết phải chia sẻ với người khác. Nếu bạn hỏi một người thuộc tuýp người này rằng: "Có chuyện gì vậy? Sao tối nay anh im lặng thế?", câu trả lời bạn nhận được có thể sẽ là: "Có chuyện gì đâu? Sao em lại nghĩ thế?". Và đó là câu trả lời hoàn toàn chân thật. Bởi đơn giản vì anh ta không thích nói chuyện. Những người như thế có thể im lặng hàng giờ mà vẫn cảm thấy hạnh phúc.

Ngược lại, tuýp thứ hai là tuýp "Suối róc rách". Những người thuộc nhóm này có thể nói liên tục mà không chán. Bất kể điều gì họ nghe thấy, nhìn thấy đều được họ nói ra. Với những người này, nếu có ở nhà một mình chăng nữa, họ cũng sẽ tìm cách gọi điện cho ai đó để kể rằng: "Em có biết anh vừa thấy gì không? Em có biết anh nghe tin gì không?...". Và nếu không tìm được người để chia sẻ, họ sẽ tự nói với chính mình vì họ không có thói quen cất giữ thông tin. Thực tế, rất nhiều người thuộc tuýp Biển Chết kết hôn cùng Suối róc rách. Đó là vì trong giai đoạn yêu đương cả hai thực sự hấp dẫn nhau.

Nếu bạn thuộc nhóm Biển Chết còn người yêu của bạn thuộc nhóm Suối róc rách, chắc chắn các bạn sẽ có những buổi tối hẹn hò tuyệt vời. Bạn sẽ không cần phải băn khoăn "Mình cần bắt đầu câu chuyện ra sao? Làm thế nào để buổi nói chuyện tự nhiên đây?". Thực tế, bạn chỉ cần lắng nghe, gật đầu và đệm thêm vài tiếng thể hiện sự chú ý như "Ừm, à..." là đủ. Người yêu của bạn sẽ tự biết dẫn dắt câu chuyện sao cho tự nhiên, và bạn sẽ ra về với cảm giác nhẹ nhàng, thú vị. Ngược lại, nếu bạn thuộc nhóm Suối róc rách và người yêu của bạn thuộc nhóm Biển Chết, bạn cũng sẽ có được một buổi tối tuyệt vời không kém, vì những người thuộc nhóm Biển Chết là những người luôn biết cách lắng nghe. Bạn có thể "độc diễn" vài ba tiếng đồng hồ mà vẫn có được sự chú ý lắng nghe của người ấy.

Rõ ràng, cả hai hoàn toàn hấp dẫn nhau. Thế nhưng, một buổi sáng kia, sau năm năm chung sống, rất có thể người thuộc nhóm Suối róc rách sẽ giật mình tự hỏi: "Mình và cô ấy đã cưới được 5 năm, nhưng sao mình chẳng hiểu gì về cô ấy hết vậy?". Trong khi đó, người thuộc nhóm Biển Chết lại tự nhủ: "Mình biết anh ấy quá rõ, ước gì anh ấy bớt nói lại đôi chút cho mình được nghỉ ngơi".

Nói như vậy không có nghĩa là sự khác biệt giữa họ không có cách nào để dung hòa. Thật ra, những người thuộc nhóm Biển Chết vẫn có thể học cách bày tỏ cảm xúc của bản thân. Và ngược lại, người thuộc nhóm Suối róc rách vẫn có thể học cách lắng nghe. Họ chỉ bị ảnh hưởng chứ không hề bị những nét tính cách ấy kiểm soát.

Một trong những cách để bạn tập điều chỉnh tính cách cá nhân là hãy lập ra khoảng thời gian chia sẻ mỗi ngày. Mỗi lần như thế từng người trong hai bạn sẽ lần lượt nói về 3 sự việc đã xảy ra với bạn trong ngày và cảm nhận của bạn đối với những sự việc đó. Nếu mỗi ngày, bạn đều cố gắng chia sẻ đôi chút thì sau vài tuần hoặc vài tháng, chắc chắn bạn sẽ có được nhiều cuộc trò chuyện tự nhiên, sâu sắc với người bạn yêu.

HOẠT ĐỘNG BỔ ÍCH

Bên cạnh thời gian chia sẻ và quan tâm trọn vẹn đến người bạn đời, còn một yếu tố khác cũng quan trọng không kém. Đó chính là hoạt động bổ ích. Gần đây, tại một buổi hội thảo về hôn nhân gia đình, tôi từng yêu cầu các cặp vợ chồng tham dự, mỗi người hãy điền vào chỗ trống sau khi nhận được câu hỏi: "Tôi cảm thấy được chồng/vợ yêu quý nhất khi...". Một anh chồng 29 tuổi, kết hôn được 8 năm đã viết như sau: "Tôi cảm thấy được vợ yêu quý nhất khi chúng tôi có những hoạt động chung, những hoạt động mà tôi hoặc cô ấy yêu thích. Chúng tôi trò chuyện nhiều hơn. Điều đó khiến tôi cảm thấy mình như được sống lại thời yêu đương, hò hẹn trước đây". Đây cũng là câu trả lời tiêu biểu cho những người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là chia sẻ thời gian bên nhau.

Hoạt động bổ ích bao gồm bất kỳ thể loại nào mà một trong hai hoặc cả hai đều yêu thích. Điều quan trọng không nằm ở chỗ các bạn đang làm gì, mà là ở chỗ vì sao các bạn lại làm điều đó. Các bạn muốn tận hưởng những khoảnh khắc bên nhau; các bạn muốn thấy được rằng: "Anh ấy/cô ấy quan tâm đến mình. Anh ấy/cô ấy sẵn sàng cùng mình làm những điều mình yêu thích với thái độ vui vẻ, tích cực". Đó chính là tình yêu, và đối với một số người, là tiếng nói mạnh mẽ nhất của tình yêu.

Tracie lớn lên trong thế giới âm nhạc. Tuổi thơ của cô gắn liền với những bản giao hưởng cổ điển. Mỗi năm ít nhất một lần cô cùng cha mẹ đến nhà hát để nghe dàn nhạc biểu diễn. Larry thì ngược lại, anh vốn yêu thích nhạc đồng quê và nhạc cao bồi. Ấn tượng nhất với anh vẫn là những giây phút một mình, bên chiếc radio và nghe những bản nhạc mình thích. Với anh, giao hưởng chẳng khác nào loại nhạc cho đám đông. Nếu không lấy Tracie, hẳn anh

sẽ chẳng bao giờ đặt chân đến nhà hát để nghe hòa nhạc. Trước khi cưới, khi cả hai yêu đương say đắm, anh từng đi nghe giao hưởng cùng Tracie. Tuy vậy, trong sâu thẳm lòng mình, anh vẫn tự hỏi: "Thế này mà em gọi là âm nhạc ư?". Khi cưới nhau rồi, anh không còn lặp lại điều đó nữa. Bảy năm trôi qua, một ngày kia, Larry chợt nhận ra rằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Tracie chính là thời gian hai người bên nhau, chia sẻ những niềm vui, sở thích của nhau, anh đã quyết định đi nghe nhạc cùng vợ. Mục đích của Larry rất rõ ràng. Anh làm thế không phải với tinh thần thưởng thức âm nhạc mà vì anh yêu Tracie và mong muốn được chia sẻ với cô ấy. Dần dần, anh bắt đầu trân trọng thể loại giao hưởng và đôi lúc anh cũng thấy thích những buổi hòa nhạc như vậy. Có thể Larry sẽ chẳng bao giờ trở thành người say mê nhạc giao hưởng, nhưng với những gì đã làm, anh có thể sẽ trở thành một người chồng hoàn hảo hơn trong mắt Tracie.

Hoạt động bổ ích là những việc hai vợ chồng cùng làm, đơn giản như chăm sóc vườn tược, đi mua sắm, nghe nhạc, đi cắm trại, đi bộ nhiều giờ... Tất cả những hoạt động đều có thể thực hiện được nếu bạn thật sự yêu thích hoặc sẵn lòng tham gia vì sở thích của bạn đời mình. Một hoạt động bổ ích đòi hỏi các yếu tố cần thiết sau: (1) ít nhất một trong hai người phải yêu thích; (2) người còn lại sẵn lòng tham gia; (3) cả hai đều biết vì sao mình tham gia hoạt động ấy (đó là để thể hiện tình yêu, sự gắn bó bằng cách luôn bên nhau).

Một trong những lợi ích đi kèm của hoạt động bổ ích đó là nó tạo ra thật nhiều kỷ niệm đẹp giữa hai người và cùng nhau hướng đến hạnh phúc tương lai. Thật đáng quý khi cả hai có được những ngày tháng thú vị bên nhau: một buổi sớm mai dạo bước bên bờ biển, những lúc cùng trượt tuyết, hay cùng đuổi bắt một chú thỏ rừng. Cũng có khi lại cùng tận hưởng cảm giác kỳ thú dưới một ngọn thác mát rượi sau hàng giờ băng rừng vượt suối. Những kỷ niệm yêu thương đó quý giá biết chừng nào, nhất là với những người luôn khát khao được chia sẻ với người mình yêu.

Thế thì tìm đâu ra thời gian để tận hưởng những khoảnh khắc ấy, khi mà chúng ta luôn bận rộn với cuộc mưu sinh? Câu trả lời là: Hãy xem đó là thời gian cần thiết mỗi ngày của bạn, giống như việc ăn uống vậy. Nếu lương thực giúp nuôi sống cơ thể thì thời gian hai người dành cho nhau chính là nguồn sức mạnh nuôi dưỡng một tình yêu bền lâu. Có thể bạn sẽ phải lập kế hoạch chi tiết, sẽ phải hy sinh một số hoạt động cá nhân, và phải tham gia một số hoạt động mình không mấy ưa thích. Nhưng tất cả những điều đó thực sự đáng làm để đổi lại tình yêu, hạnh phúc bên người

bạn đời và gia đình yêu thương.

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người ấy là Thời gian chia sẻ, hãy:

1. Đi dạo cùng nhau ở khu nhà cũ nơi anh ấy từng lớn lên. Hãy hỏi về những kỷ niệm thời thơ ấu của anh ấy. Ví dụ: "Hồi nhỏ, kỷ niệm nào vui nhất đối với anh?", hoặc "Tuổi thơ, anh có bao giờ gặp phải chuyện buồn đau không?".

2. Đến công viên thuê xe cùng nhau đạp cho đến khi cả hai đều mệt. Hãy ngồi nghỉ trên một ghế đá và ngắm nhìn cảnh vật. Sau đó hãy tiếp tục đạp theo những lối mòn khác, chẳng hạn như chạy ngang qua vườn hồng. Bạn có thể tranh thủ tìm hiểu màu hoa bạn đời của mình thích, và vì sao anh ấy/cô ấy thích màu sắc đó.

3. Vào những ngày đẹp trời và rảnh rỗi, hãy cùng nhau chuẩn bị thức ăn và đồ dùng cần thiết cho một chuyến dã ngoại. Hãy chia sẻ với nhau những ước muốn trong tương lai và cảm xúc hiện tại của bạn.

4. Hỏi người bạn đời những hoạt động mà anh ấy yêu thích và lập kế hoạch sao cho hàng tháng cả hai có điều kiện lần lượt thực hiện những sở thích ấy. Nếu gặp khó khăn về tài chính, bạn có thể điều chỉnh lại các khoản chi tiêu sao cho hợp lý.

5. Nghĩ đến một hoạt động nào đó mà người bạn đời của bạn yêu thích và cũng khiến bạn cảm thấy vui đôi chút, chẳng hạn: bóng đá, hòa nhạc, buổi trình diễn nhạc jazz hay nằm xem ti-vi. Hãy nói với anh ấy rằng bạn đang muốn mở rộng tầm hiểu biết của mình và cũng muốn tham gia các hoạt động yêu thích của anh ấy trong tháng này. Hãy chọn lấy một ngày và cố gắng hòa cùng niềm vui của anh ấy. Hãy hỏi han để tìm hiểu thêm về hoạt động đó vào những phút giải lao.

6. Lập kế hoạch đi xa cuối tuần chỉ có hai vợ chồng với nhau trong vòng 6 tháng tới. Phải đảm bảo sao cho bạn không bị quấy rầy bởi điện thoại công ty hoặc e-mail. Chỉ tập trung nghỉ ngơi, thư giãn cùng nhau và làm những gì cả hai yêu thích.

7. Dành thời gian chia sẻ với nhau những sự kiện trong ngày. Tránh vừa nghe người kia nói, vừa chăm chú xem ti-vi.

8. Thỉnh thoảng, hãy dành một buổi tối để "ôn lại chuyện xưa". Bạn có thể đưa ra những câu hỏi kiểu như:

- Ngày còn đi học, anh ấn tượng giáo viên nào nhất? Vì sao thế?

- Theo anh, điều gì khiến ba mẹ tự hào nhất về anh?

- Khi còn bé, anh có hay bị ba mẹ trách phạt không? Vì sao vậy?

Tương tự vậy, mỗi lần có dịp ngồi nói chuyện với nhau, bạn có thể gợi ra nhiều câu hỏi khác nhau cho bạn đời của bạn.

9. Cùng nhau cắm trại trong nhà, bên một lò sưởi (hoặc một ngọn đèn có ánh sáng vàng cam). Chỉ cần trải một tấm mền và chuẩn bị vài cái gối trên sàn, một vài món ăn nhẹ và nước giải khát. Hãy quên ti-vi và trò chuyện như thể những ngày hai người còn hẹn hò với nhau. Các bạn có thể nói đến khi bình minh lên hoặc cho đến khi nào bạn cảm thấy muốn quay trở lại chiếc giường êm ái của mình. Chắc chắn bạn sẽ không bao giờ quên buổi tối ấy!

QÙA TẶNG

Hồi ở Chicago, tôi có theo học ngành Nhân loại học. Nhân dịp nghiên cứu chi tiết về bộ môn Dân tộc học, tôi đã được gặp gỡ nhiều tộc người thú vị khác nhau trên thế giới. Tôi từng đến vùng Trung Mỹ, nghiên cứu nền văn hóa tiên tiến của người Maya và Aztec. Tôi cũng từng vượt Thái Bình Dương để tìm hiểu tộc người Melanesia và Polynesia. Rồi tôi nghiên cứu về người Eskimo ở vùng Bắc cực và những thổ dân Ainu của Nhật. Với mỗi tộc người khác nhau, tôi đều đi vào tìm hiểu cụ thể hình thức văn hóa liên quan đến tình yêu và hôn nhân, thông qua đó tôi nhận thấy rằng dù ở các nền văn hóa khác nhau, việc tặng quà cũng đều được xem là một phần quan trọng không thể thiếu trong đời sống hôn nhân. Phải chăng, điều này gắn liền với thông điệp rằng tình yêu luôn đồng hành với sự trao tặng?

Tôi đã thực hiện một cuộc khảo sát ở quần đảo Dominica. Mục đích của chúng tôi là nghiên cứu nền văn hóa của những người da đỏ Bắc Mỹ Carib. Trong chuyến đi này, tôi đã gặp Fred. Fred không phải là người Carib mà là một thanh niên da đen 28 tuổi. Anh bị mất một bàn tay trong một tai nạn đánh cá bằng mìn. Kể từ đó, Fred không tiếp tục công việc đánh cá được nữa. Anh có nhiều thời gian rảnh rỗi và tôi rất thích được trò chuyện cùng anh. Chúng tôi có thể nói hàng giờ về văn hóa nơi anh sinh sống.

Lần đầu tiên khi đến chơi nhà Fred, anh hỏi tôi có muốn uống chút nước hoa quả gì không. Tôi hồ hởi nói có. Fred quay sang người em trai và nói "Lấy nước cho ông Gary đi em". Người em trai liền đi xuống một con đường nhỏ đầy bùn đất, leo lên thân dừa và

mang về cho tôi một trái dừa tươi. "Chặt ra đi" - Fred bảo cậu em trai. Chỉ với ba nhát dao nhanh gọn, người em đã chặt xong trái dừa. Fred trao trái dừa cho tôi. Trái dừa hãy còn xanh nhưng tôi đã uống cạn bởi tôi biết đó là tấm lòng của họ.

Sau nhiều tuần làm việc với nhau, khi tôi chuẩn bị rời hòn đảo nhỏ bé đó, Fred đã cho tôi vật kỷ niệm thể hiện tình cảm của anh ấy. Đó là một chiếc que hơi cong, dài khoảng 3 tấc, anh ta nhặt được từ dưới biển. Nó láng mịn vì được mài đập kỹ trên đá. Fred bảo chiếc que này đã có từ rất lâu, trên bờ biển Dominica, và anh ta muốn tặng tôi để tôi luôn nhớ về hòn đảo xinh đẹp này. Sự chân thành ở Fred khiến tôi không bao giờ quên.

Có thể nói, bản thân món quà đã là một biểu tượng thể hiện tình cảm và sự quan tâm bạn dành cho một ai đó. Bất kể món quà ấy có giá trị vật chất ra sao, nhưng khi được trao tặng với thiện chí và tình yêu, nó đều vô cùng quý giá. Chẳng hạn, một bà mẹ sẽ không bao giờ quên những bông hoa do đứa con bé bỏng của mình ngắt tặng, dù đó chỉ là những bông hoa dại nhỏ bé trong vườn.

Quà tặng là biểu tượng hữu hình của tình yêu. Hầu hết trong các lễ cưới đều có nghi thức trao và nhận lễ vật, trong đó không thể thiếu nhẫn cưới. Nhẫn cưới tượng trưng cho mối dây ràng buộc và liên kết hai tâm hồn với nhau. Khi người vợ hoặc chồng không còn thiết tha đeo nhẫn cưới nữa, điều đó cho thấy hôn nhân của họ đang gặp vấn đề. Một anh chồng từng tâm sự với tôi rằng: "Khi cô ấy ném chiếc nhẫn cưới vào người tôi và giận dữ bước ra khỏi nhà, đóng sầm cửa lại, tôi hiểu rằng cuộc hôn nhân của mình đang gặp rắc rối lớn. Tôi để mặc chiếc nhẫn nằm đó hai ngày. Cho đến khi nhặt nó lên, tôi chợt bật khóc không sao kiềm chế được". Có thể thấy, việc chiếc nhẫn không còn nằm trên tay vợ, không chỉ khiến người chồng cảm nhận được sự rạn vỡ trong mối quan hệ giữa họ mà còn gợi lại trong anh những tình cảm sâu đậm nhất.

Với một số người, biểu tượng tình yêu có ý nghĩa vô cùng quan trọng, nhưng một số khác thì không quá coi trọng chuyện này. Đó cũng là lý do khiến người ta có nhiều thái độ khác nhau đối với nhẫn cưới. Trong khi một số người chẳng bao giờ rời nhẫn cưới thì một số người khác lại ít để ý đến nó hoặc ít khi mang nó bên mình. Giữa họ có một sự khác biệt lớn về ngôn ngữ tình yêu.

Với những người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là quà tặng, ý nghĩa của món quà thường không nằm ở giá trị vật chất, trừ phi đó là món quà hoàn toàn không phù hợp với khả năng tài chính của người tặng. Chẳng hạn, nếu một tỉ phú nhưng lúc nào cũng tặng

vợ món quà chỉ đáng giá một đô-la, hẳn vợ ông ta sẽ tự hỏi liệu chồng mình có thật sự yêu thương mình không. Nhưng nếu trong một gia đình có tài chính eo hẹp, món quà một đô-la lại có thể mang giá trị tình yêu tương đương với cả triệu đô-la.

Quà tặng có thể được mua, được tìm thấy ở đâu đó, hoặc cũng có thể tự tay làm lấy. Một nhánh hoa dại hái bên đường; một tấm thiệp xinh xắn mua trên phố; hoặc chỉ đơn giản là một mẩu giấy bạn tự tay cắt hình trái tim với dòng chữ "Anh yêu em" rồi ký tặng bên dưới cũng có thể nói lên tình yêu bạn dành cho người ấy. Không phải đợi đến khi có thật nhiều tiền bạn mới có thể tặng quà cho người bạn yêu thương.

Thế nhưng cũng có người sẽ nói rằng: "Tôi không quen tặng quà. Từ bé đến giờ có mấy ai tặng quà tôi đâu. Tôi cũng chẳng biết cách lựa quà. Chuyện này với tôi cứ lạ lẫm thế nào ấy...". Xin chúc mừng! Nếu bạn suy nghĩ như thế nghĩa là bạn đã thật sự khám phá được điều hữu ích đầu tiên trong quá trình thay đổi bản thân để trở thành một người bạn đời tuyệt vời. Bạn và bạn đời của bạn có ngôn ngữ tình yêu cơ bản khác biệt nhau. Và giờ đây là lúc bạn cần bắt đầu học lấy ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người ấy. Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô ấy/anh ấy là quà tặng, bạn hãy học cách trở thành một người tặng quà hiệu quả. Trong thực tế, đó là ngôn ngữ tình yêu dễ học nhất.

Vậy bạn cần bắt đầu từ đâu đây? Hãy lập một danh sách các món quà mà người ấy từng yêu thích khi được nhận trong suốt những năm qua. Có thể đó là quà tặng từ bạn hoặc bạn bè, người thân trong gia đình. Danh sách này sẽ giúp bạn biết nên tặng gì cho bạn đời của mình. Trong trường hợp bạn không biết hoặc mơ hồ không biết phải chọn món quà nào, hãy hỏi ý kiến của người thân trong gia đình, những người vốn hiểu ý cô ấy hoặc anh ấy. Đồng thời, hãy chọn những món quà mà bạn cảm thấy thoải mái khi mua hoặc tự làm lấy. Đừng đợi đến dịp đặc biệt mới tặng quà. Nếu nhận quà là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của anh ấy/cô ấy thì hầu như bất cứ thứ gì bạn tặng đều được anh ấy/cô ấy xem như biểu hiện của tình yêu.

QUÀ TẶNG VÀ TIỀN BẠC

Chúng ta thường có những suy nghĩ khác nhau về mục đích sử dụng đồng tiền. Để đạt được hiệu quả trong việc tặng quà, có thể một số người sẽ cần phải thay đổi quan điểm của bản thân đối với vấn đề tiền bạc. Một số người rất phóng khoáng trong cách chi tiêu. Trong khi đó, số khác lại có khuynh hướng tiết kiệm và đầu

tư tiền bạc. Mỗi khi mua gì, họ đều cân nhắc kỹ lưỡng.

Nếu thuộc tuýp người phóng khoáng, chắc chắn bạn sẽ chẳng mấy đắn đo trong việc mua quà tặng bạn đời. Ngược lại, nếu là người có khuynh hướng tiết kiệm, tự bản thân bạn sẽ có cảm giác không mấy thoải mái khi chi tiêu tiền bạc vào khoản đó. Vì quá coi trọng vấn đề tài chính mà bạn không nhận ra rằng được nhận quà là nhu cầu tình cảm quan trọng của người ấy. Đừng quên rằng mua tặng người ấy một món quà là cách đầu tư tốt nhất bạn có thể làm, bởi điều đó có nghĩa là bạn đang đầu tư vào mối quan hệ của mình và đong đầy "khoang tình yêu" của người ấy. Có như vậy, người ấy mới có thể đáp lại tình yêu của bạn bằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chính bạn. Và một khi nhu cầu tình cảm của cả hai đều được thỏa mãn, hôn nhân của các bạn mới có thể trọn vẹn. Đừng lo nghĩ quá về việc phải tiết kiệm. Bạn vẫn có thể tiết kiệm tiền bạc nếu muốn, nhưng hãy nhớ rằng đầu tư vào tình yêu dành cho bạn đời là đầu tư hiệu quả nhất.

KHI SỰ HIỆN DIỆN CỦA AI ĐÓ LÀ MỘT MÓN QUÀ

Có một món quà vô hình nhưng lại hết sức to lớn về ý nghĩa. Tôi gọi đó là quà tặng của sự hiện hữu. Với những người có ngôn ngữ tình yêu là quà tặng thì sự có mặt của người họ yêu những khi họ cần đến có một ý nghĩa cực kỳ quan trọng.

Có lần, Jan than thở với tôi rằng:

- Don - chồng tôi, mê bóng chày hơn tôi.

- Tại sao chị lại nghĩ vậy? - Tôi hỏi.

- Thì ngày tôi sinh thằng nhỏ, anh ấy chỉ biết chơi bóng chày. Suốt buổi chiều, tôi nằm trong bệnh viện còn anh ấy thì đi chơi bóng.

- Thế lúc chị sinh, anh nhà có mặt ở bệnh viện không?

- Có. Nhưng anh ấy chỉ ở đó đến khi thằng bé ra đời được mười phút là đi chơi bóng ngay. Tôi thực sự thất vọng. Lúc tôi cần anh ấy nhất thì anh ấy lại bỏ tôi một mình để đi chơi bóng. Vậy đấy!

Tôi nhận thấy ở Jan một sự tổn thương ghê gớm. Con trai họ đã được 15 tuổi, thế nhưng Jan vẫn kể lại sự việc một cách tường tận như thể chuyện vừa xảy ra hôm qua. Tôi bèn gạn hỏi thêm:

- Thế có phải vì chuyện đó mà chị cho rằng

Don yêu bóng chày hơn yêu chị không?

- Ồ không. Ngày tang lễ của mẹ tôi, anh ấy cũng bỏ đi chơi bóng như thế.

- Thế anh ấy có đi dự đám tang không?

- Có. Anh ấy đến dự, nhưng tang lễ vừa kết thúc, Don liền chạy đến với bóng chày. Tôi không thể nào tin được. Trong khi các anh chị về nhà cùng tôi thì anh ấy lại để mặc mọi chuyện và đi chơi.

Tôi nói chuyện với Don về những gì Jan than thở. Vừa nghe, anh ấy liền hiểu tôi muốn nói đến điều gì. "Tôi biết là cô ấy không bao giờ quên chuyện đó" – Don đáp. "Tôi đã ở bệnh viện suốt thời gian Jan trở dạ, rồi chụp ảnh cho hai mẹ con. Tôi hạnh phúc lắm chứ. Chính vì thế tôi muốn chia sẻ niềm hạnh phúc ấy với đám bạn chơi bóng chày. Thế nhưng niềm vui ấy tắt ngấm khi tôi quay trở lại bệnh viện tối hôm ấy. Jan giận dữ. Tôi không thể nào tin được cô ấy có thể nói với tôi những lời như vậy. Tôi cứ tưởng cô ấy phải tự hào lắm khi tôi kể cho đám bạn về thằng bé chứ!"

"Còn khi mẹ cô ấy mất ư? Hẳn cô ấy không kể cho anh biết tôi đã xin nghỉ làm cả tuần trước đó để túc trực ở bệnh viện, rồi phụ giúp việc nhà cho đến khi bà cụ qua đời. Sau khi bà cụ mất và đám tang cũng xong xuôi, tôi thấy mình đã làm tất cả những gì có thể làm. Tôi cần thư giãn. Tôi thích bóng chày và chỉ có bóng chày mới có thể giúp tôi lấy lại sự cân bằng cũng như giải tỏa sự căng thẳng mà tôi đã chịu đựng nhiều ngày. Tôi cứ nghĩ cô ấy cũng muốn tôi được nghỉ ngơi đôi chút chứ. Tôi đã làm những gì tôi cho là quan trọng đối với cô ấy, thế mà vẫn không đủ. Cô ấy chẳng bao giờ quên nhắc lại hai ngày ấy. Không những thế cô ấy còn không ngớt bảo tôi yêu bóng chày hơn yêu cô ấy. Thật là vô lý!"

Don là một anh chồng chân thành nhưng tiếc thay lại không hiểu được rằng, điều vợ anh cần nhất chính là sự có mặt của anh vào những giờ phút quan trọng. Trong quá trình tư vấn, cả Don và Jan cùng nhau nhìn nhận lại những tổn thương và hiểu lầm từng xảy ra giữa họ. Cuối cùng, Jan đã có thể tha thứ cho chồng mình, còn Don cũng hiểu được sự hiện diện của anh trong những trường hợp như thế quan trọng với vợ anh biết chừng nào.

Nếu sự hiện diện của người bạn đời có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với bạn, bạn hãy thẳng thắn cho người ấy biết điều đó. Đừng mong đợi rằng người ấy sẽ đọc được suy nghĩ của bạn. Ngược lại, trong trường hợp bạn đời của bạn nói rằng: "Em thật sự muốn anh

có mặt cùng em tối nay, ngày mai hay chiều nay...", bạn hãy xem trọng mong muốn ấy. Có thể đối với bạn điều đó không mấy quan trọng, nhưng với cô ấy, nó lại thể hiện tình cảm và sự quan tâm bạn dành cho cô ấy.

Phần lớn tất cả các tài liệu xoay quanh chủ đề tình yêu đều cho thấy cốt lõi của tình yêu chính là tinh thần cho đi. Cả 5 ngôn ngữ yêu thương mà chúng tôi đề cập đến trong cuốn sách này đều khích lệ bạn học cách trao tặng đối với người mình yêu, trong số đó thì quà tặng - vốn là biểu tượng hữu hình của tình yêu, lại có giá trị tác động lớn nhất. Bạn có thể thấy điều này qua câu chuyện của Jim và Janice như sau.

Cả hai cùng tham dự buổi nói chuyện của tôi về Hôn nhân gia đình và nhất trí đưa tôi đến sân bay O'Hare vào chiều thứ Bảy sau đó. Khoảng hai, ba giờ đồng hồ trước giờ bay, Jim và Janice mời tôi dừng chân dùng bữa ở một tiệm ăn nọ. Đang đói nên tôi cũng không ngần ngại. Và quả thực, chiều hôm đó tôi có dịp được thưởng thức một bữa ăn tuyệt ngon.

Jim và Janice cùng lớn lên trong khu trang trại nằm ở trung tâm Illinois. Hai nhà cách nhau không đến một trăm dặm. Sau khi cưới ít lâu, vợ chồng họ dời đến Chicago. Sau mười lăm năm chung sống, họ đã có với nhau ba đứa con.

Chưa kịp ngồi xuống, Janice đã lên tiếng trước:

- Thưa giáo sư, thật ra chúng tôi muốn tiễn ông ra sân bay là để kể cho ông nghe câu chuyện kỳ diệu của mình.

Câu nói khiến tôi cảm thấy thích thú và háo hức muốn nghe câu chuyện họ sắp kể, nhất là nếu đó là chuyện về một người tôi không quen biết. "Mình sắp được nghe chuyện ly kỳ gì đây?"- Tôi tự hỏi nhưng vẫn tỏ ra bình tĩnh và chăm chú lắng nghe Janice.

- Thưa ông, sự kỳ diệu mà tôi sắp nói đến xuất phát từ chính buổi trò chuyện của ông.

Câu nói khiến tôi hơi sững sờ. Janice tiếp tục:

- Ba năm trước, lần đầu tiên chúng tôi tham dự buổi hội thảo về Hôn nhân gia đình của ông tại Chicago. Lúc đó, tôi thực sự tuyệt vọng. Tôi từng nghĩ đến chuyện bỏ Jim và nói thẳng cho anh ấy biết điều đó. Cuộc hôn nhân của chúng tôi đã trở nên lạnh nhạt trong nhiều năm. Tôi muốn bỏ cuộc. Bao nhiêu năm trời, tôi than phiền với Jim rằng tôi cần tình yêu của anh ấy, thế nhưng anh ấy

chẳng bao giờ đáp lại. Tôi yêu bọn trẻ, và bọn trẻ cũng yêu tôi. Nhưng còn Jim, tôi không hề cảm nhận được tình yêu của anh ấy. Jim là một người ngăn nắp, cẩn thận. Việc gì anh ấy cũng tuân thủ răm rắp theo trật tự nhất định. Chẳng gì có thể phá vỡ trật tự bất di bất dịch trong sinh hoạt hàng ngày của anh ấy. Điều đó khiến tôi cảm thấy nhàm chán và bắt đầu trở nên giận dữ.

Janice nói tiếp:

- Nhiều năm ròng, tôi đã cố gắng làm một người vợ tốt. Tôi lo chuyện cơm nước, giặt giũ, ủi đồ, lau dọn nhà cửa… Nói chung, tôi luôn cố gắng làm tròn bổn phận của một người vợ, người mẹ trong gia đình. Trong quan hệ vợ chồng, tôi chiều chuộng anh ấy vì nghĩ điều đó quan trọng đối với chồng mình dù bản thân không hề cảm nhận được chút tình yêu nào từ anh ấy. Dường như hôn nhân đã đặt dấu chấm hết cho tình yêu của chúng tôi và giờ đây anh ấy mặc nhiên có tôi là vợ. Điều ấy khiến tôi cảm thấy mình không được tôn trọng.

Khi tôi nói với Jim những suy nghĩ ấy, anh ấy đã cười tôi và bảo rằng gia đình của chúng tôi đang hạnh phúc như bao gia đình khác. Anh không hề hiểu được tại sao tôi lại không vui. Anh nhắc cho tôi thấy rằng hàng tháng chúng tôi vẫn thanh toán các hóa đơn đầy đủ, rằng chúng tôi có một căn nhà xinh xắn và chiếc xe hơi hiện đại, rằng nếu muốn tôi có thể ở nhà không phải đi làm và rằng lẽ ra tôi nên cảm thấy hạnh phúc thay vì cứ phàn nàn suốt ngày. Thậm chí anh ấy chẳng thèm tìm hiểu xem tôi cảm thấy gì. Một cảm giác lạc lõng ngày càng lớn lên trong tôi.

Janice ngả người ra sau, dựa vào thành ghế và nói:

- Dù sao đi nữa, chúng tôi cũng đã đến dự buổi hội thảo của ông ba năm về trước. Trước đây, chúng tôi chưa bao giờ tham dự những buổi sinh hoạt như thế. Một phần tôi chẳng hề biết, một phần cũng là vì tôi không mong đợi điều gì từ những buổi nói chuyện như thế. Tôi không tin ai đó có thể khiến Jim thay đổi. Suốt buổi hội thảo và sau đó Jim gần như không nói gì. Anh chỉ có vẻ thích thú và nói rằng ông có cách dẫn chuyện thật hài hước. Thế nhưng anh ấy lại không hề nói gì liên quan đến các vấn đề được ông trình bày trong buổi hội thảo. Tôi chẳng hề mong chờ và cũng không hỏi anh ấy làm gì.

Buổi hội thảo kết thúc vào chiều thứ Bảy. Tối hôm đó và cả ngày Chủ nhật sau nữa đều bình thường, cho đến chiều thứ Hai thì Jim

đi làm về và tặng tôi một bông hồng. "Anh mua ở đâu vậy?" - Tôi hỏi. "Anh mua của một người bán dạo. Anh nghĩ em sẽ vui khi nhận nó!". Niềm hạnh phúc bất ngờ khiến tôi rơi nước mắt.

Tôi biết Jim đã mua bông hồng chỗ Moonie, anh chàng chuyên bán hoa hồng. Nhưng điều quan trọng hơn cả là Jim đã mua hoa tặng tôi. Đến trưa thứ Ba, anh ấy gọi điện từ văn phòng về nhà và hỏi xem tôi có muốn ăn pizza không, anh ấy sẽ mua về ăn tối. Jim còn nói anh ấy muốn tôi nghỉ tay một hôm không phải nấu cơm. Dĩ nhiên tôi tán thành ngay và chúng tôi đã có một bữa tối vui vẻ với món pizza tuyệt ngon. Bọn trẻ thích pizza và không ngớt cảm ơn bố về bữa tối. Còn tôi, tôi đã cảm ơn chồng bằng một cái ôm thật chặt.

Đến thứ Tư, anh ấy lại mang về một hộp bánh lớn cho bọn trẻ và một chậu hoa nhỏ cho tôi. Jim nói hoa hồng có thể mau tàn nên anh ấy mua tặng tôi chậu hoa ấy để hoa tươi được lâu hơn. Tôi dường như không thể tin vào những gì Jim đang làm và lại càng không hiểu nguyên nhân vì sao. Tối thứ Năm, sau bữa cơm tối anh ấy trao cho tôi một tấm thiệp trong đó viết rằng dẫu ít khi biểu lộ tình cảm của mình nhưng với anh ấy, tôi mãi là người phụ nữ quan trọng nhất. Tôi bật khóc vì cảm động và chỉ biết ôm lấy Jim. Cũng tối hôm đó, anh ấy còn đề nghị tôi tìm vú nuôi chăm sóc bọn trẻ vào tối thứ Bảy để hai vợ chồng có thể ra ngoài ăn tối cùng nhau. Tối thứ Sáu, anh ấy lại ghé tiệm bánh trên đường về nhà, mua các loại bánh mà tôi và bọn trẻ ưa thích. Tất cả những điều Jim làm thật bất ngờ và giản dị. Vào ngày cuối tuần, khi chỉ có hai vợ chồng với nhau tôi đã không khỏi tò mò hỏi xem điều gì đã khiến anh ấy thay đổi đến vậy.

Người phụ nữ vẫn chăm chú nhìn tôi và tiếp tục:

- Giáo sư biết không, Jim chưa từng mua tặng tôi một bông hồng nào kể từ khi chúng tôi cưới nhau. Anh ấy cũng chẳng bao giờ tặng thiệp cho tôi cả. Với anh ấy thì mua hoa hay thiệp là việc làm phí phạm vì sau đó người ta cũng bỏ nó đi. Suốt năm năm liền chúng tôi chỉ đi ăn tiệm với nhau một lần duy nhất. Anh ấy chưa bao giờ mua cho bọn trẻ bất kỳ thứ gì và lúc nào cũng dặn tôi chỉ nên mua những thứ cần thiết thôi. Pizza là món bất ngờ trong gia đình. Ngày nào anh ấy cũng muốn tôi phải chuẩn bị bữa tối sẵn sàng. Bởi thế, sự thay đổi của anh ấy khiến tôi không khỏi sững sờ.

Tôi quay sang Jim và hỏi:

- Thế bữa đó anh đã trả lời câu hỏi của vợ anh thế nào hả Jim?

- Tôi bảo với cô ấy rằng tôi đã nghe ông nói về 5 ngôn ngữ của tình yêu tại buổi hội thảo và nhận ra rằng điều mà cô ấy cần chính là quà tặng. Tôi cũng nhận thấy, nhiều năm qua tôi chẳng hề tặng cô ấy một món quà nào. Tôi nhớ khi mới quen nhau, tôi thường mua hoa và những món quà nho nhỏ tặng cô ấy. Vậy mà sau khi cưới, tôi lại quên bẵng điều này. Tôi quyết định một tuần sắp tới, mỗi ngày tôi sẽ dành tặng cô ấy một món quà để xem cô ấy có cảm nhận khác đi hay không. Và sự thực thì cô ấy đã thay đổi hẳn.

Jim tiếp tục:

- Tôi còn nói với cô ấy rằng những gì ông nói quả đúng trong thực tế. Và rằng hiểu được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người bạn đời chính là chìa khóa giúp người ấy cảm nhận được tình yêu và sự quan tâm. Tôi xin lỗi cô ấy vì sự vô tâm của mình suốt mấy năm qua. Tôi nói rằng tôi yêu cô ấy rất nhiều và tôi trân trọng tất cả những gì cô ấy đã làm cho tôi và bọn trẻ. Những món quà tôi dành tặng cô ấy có thể là mua ở ngoài về, hoặc tự tay làm lấy, nhưng tất cả đều xuất phát từ tình yêu và mong muốn mang lại hạnh phúc cho Janice.

Janice ngắt lời Jim:

- Và quả thực, thưa giáo sư, suốt ba năm qua anh ấy luôn dành cho tôi những món quà bất ngờ. Jim gần như biến đổi thành một người mới. Ngôi nhà của chúng tôi lại tràn ngập hơi ấm và tiếng cười.

- Thế còn anh, Jim. Anh có cảm thấy được

Janice yêu thương không? - Tôi hỏi.

- Ồ, lúc nào tôi cũng cảm nhận được tình yêu của cô ấy, thưa giáo sư. Cô ấy là một người quản gia tốt nhất trên đời, là một đầu bếp tài ba, một người mẹ tuyệt vời và một người vợ hết mực yêu thương chồng.

Qua đây, có thể thấy, quà tặng không nhất thiết phải đắt tiền, điều quan trọng là bạn thường xuyên gửi đến người ấy với niềm yêu thương, trân trọng. Chắc chắn nó sẽ sưởi ấm trái tim và thắp lên ngọn lửa hạnh phúc bền lâu cho gia đình yêu thương của bạn.

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người bạn đời của bạn là Quà tặng, hãy:

1. Liên tục tạo bất ngờ bằng các món quà. Chẳng hạn để một hộp

kẹo dưới gối của cô ấy vào buổi sáng; nhờ người giao hoa đến nhà cho cô ấy vào buổi chiều, hoặc tặng cho anh ấy một cái áo sơ mi mới vào buổi tối khi đi làm về. Khi anh ấy hoặc cô ấy thắc mắc, chỉ cần trả lời đơn giản: "Em/anh muốn tình yêu của chúng ta luôn đong đầy".

2. Lắng nghe sự mách bảo của con tim. Hãy để ý tìm kiếm chung quanh một món quà nào đó cho người ấy (một viên cuội nhỏ xinh trên bãi biển, hoặc một nhánh hoa dại ven đường...). Hãy liên tưởng những món quà ấy với một ý nghĩa sâu sắc nào đó. Ví dụ: viên cuội tròn tượng trưng cho hạnh phúc luôn tròn đầy, viên mãn; hoặc cành hồng tượng trưng cho vẻ đẹp của người ấy.

3. Khám phá giá trị của những món quà tự làm. Bạn có thể làm những món quà nhỏ tặng cho bạn đời của mình. Hãy tham khảo cách thức trên những cuốn tạp chí, sách báo hoặc chương trình truyền hình. Những món quà đó sẽ trở thành vật kỷ niệm của gia đình bạn sau này.

4. Mỗi tuần hãy tặng cho bạn đời của bạn một món quà. Đừng đợi đến một dịp đặc biệt mới tặng.

5. Ghi lại danh sách những món quà mà bạn đời của bạn yêu thích. Chỉ cần để ý một chút, bạn sẽ biết nên tặng cho người ấy những gì.

6. Hỏi ý kiến bạn bè hoặc người thân của người ấy nếu bạn thật sự không biết phải chọn quà gì.

7. Tặng cho bạn đời của bạn món quà đặc biệt nhất: sự hiện diện của chính bạn. Bất cứ khi nào anh ấy hoặc cô ấy cần đến sự có mặt của bạn, hãy cố gắng có mặt. Hãy chia sẻ điều đó với người bạn đời của bạn để anh ấy hoặc cô ấy hiểu rằng bạn luôn sẵn sàng mang đến niềm vui cho họ.

8. Tặng cho bạn đời của bạn một cuốn sách mà anh ấy hoặc cô ấy yêu thích, sau đó mỗi tuần hãy dành thời gian thảo luận về một chương hoặc một vấn đề nào đó trong cuốn sách ấy.

9. Tặng cho người ấy một món quà sống động nào đó, chẳng hạn một chậu hoa nhỏ, một cây ăn trái để trồng trong vườn, hay một con vật nuôi trong nhà mà cô ấy hoặc anh ấy yêu thích.

SỰ TẬN TỤY

Trước khi tạm biệt đôi vợ chồng Jim và Janice, mời bạn xem lại

câu trả lời của Jim khi tôi hỏi: "Anh có cảm thấy được Janice yêu thương không?".

"Ồ, lúc nào tôi cũng cảm nhận được tình yêu của cô ấy, thưa giáo sư. Cô ấy là một người quản gia tốt nhất trên đời, một đầu bếp tài ba, một người mẹ tuyệt vời và là người vợ hết mực yêu thương chồng."

Có thể thấy, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Jim chính là "sự tận tụy". Sự tận tụy mà tôi muốn nói đến ở đây chính là những hành động chúng ta sẵn lòng thực hiện với mong muốn mang lại niềm vui và thể hiện tình yêu của mình với người mình yêu.

Chẳng hạn như nấu ăn, dọn bàn, rửa bát đĩa, lau tủ quần áo, lau chùi bồn rửa bát, chùi kiếng, đổ rác, thay tã cho con, trang trí phòng ngủ, lau bụi kệ sách, rửa xe, thay nhớt, dọn nhà xe, tưới cây xén cỏ, dắt chó đi vệ sinh, thay nước uống cho mèo, thay nước hồ cá… Tất cả những công việc đó đòi hỏi sự quan tâm, thời gian, lập kế hoạch, nỗ lực và công sức. Nếu được làm với một thái độ tích cực, chúng sẽ trở thành những biểu hiện của tình yêu.

Trong một lần trở về ngôi làng nhỏ China Grove ở North Carolina, tôi mới thực sự cảm nhận sâu sắc điều này. China Grove nằm ngay trung tâm North Carolina, cách núi Pilot khoảng một giờ rưỡi đường bộ. Đây là một thị trấn chuyên nghề dệt vải với dân số khoảng 1.500 người. Tôi đã rời khỏi nơi này hơn mười năm để theo học các ngành Nhân loại học, Tâm lý học và Thần học. Chuyến thăm quê cha đất tổ lần này của tôi kéo dài nửa năm.

Trừ giáo sư Shin và giáo sư Smith – hai chuyên gia trong lĩnh vực y học ra, đa số những người tôi biết đều làm việc trong nhà máy. Hầu hết cuộc sống của các cặp vợ chồng đều xoay quanh nếp sinh hoạt thường nhật là lao động và nhà thờ. Ở nhà máy, mọi câu chuyện của họ đều xoay quanh những quy định mới của nhà quản lý và ảnh hưởng của những quy định đó đối với quyền lợi họ được hưởng. Còn ở nhà thờ, họ cầu nguyện và hướng đến những gì tốt đẹp nơi thế giới bên kia.

Vào ngày Chủ nhật nọ, sau buổi lễ cầu nguyện, khi đang đứng dưới một bóng cây cổ thụ thì có một cặp vợ chồng nọ bước về phía tôi. Mark và Mary. Tôi không nhận ra cả hai bởi họ khác xưa rất nhiều. Sau khi tự giới thiệu, Mark nói: "Tôi được biết anh theo học ngành tư vấn tâm lý".

- Phải, quả có đôi chút. – Tôi mỉm cười đáp.

- Tôi có điều này muốn hỏi anh được chứ? Mark lên tiếng.

- Tất nhiên rồi! – Tôi nhìn Mark với ánh mắt khích lệ.

- Theo anh thì liệu cuộc sống vợ chồng có thể thuận buồm xuôi gió hay không khi họ bất đồng với nhau về mọi mặt?

Đó là một câu hỏi mang tính lý thuyết và tôi biết đằng sau đó hẳn phải có một nguyên nhân riêng tư nào đó. Tôi bèn hỏi lại Mark một câu hỏi mang tính riêng tư:

- Thế hai anh chị lấy nhau được bao lâu rồi?

- Hai năm. Và chúng tôi bất đồng với nhau về mọi điều.

- Anh có thể cho tôi vài ví dụ được không?

- À, ví dụ như Mary không thích tôi đi săn. Cả tuần làm việc ở nhà máy, vì vậy thứ Bảy tôi rất muốn được ra ngoài săn bắn. Không phải tuần nào tôi cũng đi nhưng nếu đó là mùa săn thú thì quả thật tôi không thể bỏ lỡ.

Nãy giờ Mary vẫn im lặng, cho đến lúc này cô ấy mới xen vào:

- Khi hết mùa săn, anh ấy vẫn đi câu cá đấy thôi. Mà nào anh ấy chỉ có đi săn vào các ngày thứ Bảy. Anh ấy còn nghỉ làm để đi săn nữa chứ.

- À, hàng năm khoảng một hai lần gì đấy, tôi có nghỉ làm vài ngày để lên núi săn thú với đám bạn. Tôi thấy thế chẳng có gì là sai cả.

- Hai anh chị còn bất đồng về điều gì nữa không? - Tôi hỏi.

- À, cô ấy thường xuyên muốn tôi đi nhà thờ. Tôi không phiền chuyện đi nhà thờ vào sáng Chủ nhật, nhưng tối Chủ nhật thì quả thật tôi muốn được nghỉ ngơi. Nếu cô ấy muốn thì cứ việc đi, không sao cả. Nhưng tôi không nghĩ mình buộc phải đi.

Mary liền cắt ngang:

- Thật ra anh chẳng hề muốn em đi chút nào. Mỗi lần em bước ra khỏi cửa là anh lại nhặng xị lên.

Tôi biết là không nên để cho không khí căng thẳng trước cổng nhà thờ như thế nên đành hỏi tiếp:

- Ngoài những điều đó ra, anh chị còn bất đồng với nhau điều gì

nữa không?

Lần này thì Mary lên tiếng:

- Lúc nào anh ấy cũng chỉ muốn tôi ở nhà và lo liệu việc nhà cửa. Mỗi lần tôi về thăm mẹ, ra ngoài mua sắm hoặc có việc gì đó là anh ấy lại nổi cáu với tôi.

- Tôi không phiền nếu cô ấy đi thăm mẹ, nhưng mỗi khi về đến nhà, tôi muốn nhà cửa phải gọn gàng, ngăn nắp. Có những tuần, ba bốn ngày liền cô ấy chẳng thèm dọn giường và gần như cứ hai hôm tôi về đến nhà thì có một hôm cô ấy chưa chịu nấu cơm tối. Suốt ngày làm việc vất vả, tôi muốn được ăn uống đầy đủ và nghỉ ngơi khi về nhà. Đấy là chưa kể, căn nhà của chúng tôi cứ như một bãi chiến trường!

Mark tiếp tục:

- Đồ chơi của con ngổn ngang trên sàn nhà, thằng bé thì dơ dáy, trong khi tôi rất ghét sự bẩn thỉu. Hình như cô ấy thích sống luộm thuộm như thế thì phải. Chúng tôi chẳng giàu có gì, chỉ sống trong một căn nhà nhỏ của nhà máy, nhưng ít ra nó cũng phải tươm tất, sạch sẽ.

Mary lên tiếng:

- Thế sao anh chẳng bao giờ nhúng tay vào những việc ấy? Anh làm như việc dọn dẹp nhà cửa là trách nhiệm của riêng tôi ấy. Tất cả những gì anh quan tâm chỉ là đến nhà máy và đi săn, còn những việc khác thì anh mặc kệ. Thậm chí, anh còn cho rằng tôi phải có nhiệm vụ rửa xe nữa đấy.

Nghĩ rằng có lẽ mình nên tìm giải pháp khác, thay vì cứ hỏi họ về những bất đồng, tôi bèn nhìn Mark và nói:

- Mark này, thế trước khi cưới, lúc hai người mới yêu nhau, anh có hay đi săn vào thứ Bảy không?

- Hầu như thứ Bảy nào cũng thế. Nhưng tôi luôn về nhà sớm một chút để rửa xe rồi qua nhà cô ấy. Tôi không muốn đến gặp cô ấy với một chiếc xe đầy sình đất.

- Mary này, thế khi kết hôn, cô bao nhiêu tuổi nhỉ? – Tôi hỏi.

- Lúc đó tôi 18. Chúng tôi cưới nhau ngay khi tôi vừa tốt nghiệp trung học. Mark ra trường trước tôi một năm, dạo đó anh ấy đã đi

làm.

- Thế trong năm cuối cấp, Mark có thường xuyên đến gặp cô không? – Tôi hỏi.

- Hầu như tối nào anh ấy cũng đến. Mark đến từ chiều và thường ở lại chơi rồi dùng cơm tối với gia đình tôi. Anh ấy hay giúp tôi làm những việc vặt trong nhà, sau đó chúng tôi ngồi nói chuyện cho đến bữa cơm tối.

- Mark này, thế sau bữa cơm tối hai người thường làm gì?

- À, thì cũng như bao cặp yêu đương khác thôi… anh cũng biết rồi đấy - Mark đáp, vẻ ngượng ngùng.

Mary nói tiếp:

- Nhưng nếu tôi có bài vở ở trường, anh ấy sẽ giúp tôi làm. Có những lúc, chúng tôi dành hàng giờ đồng hồ để cùng nhau làm bài. Dịp Giáng sinh, tôi phải trang trí cho xe diễu hành của trường, anh ấy đã giúp tôi suốt ba tuần. Hồi đó anh ấy thật tuyệt vời.

Tôi bèn tiến tới và tập trung xoáy vào lĩnh vực thứ ba mà họ bất đồng với nhau:

- Mark này, thế hồi còn yêu nhau, tối Chủ nhật anh có thường xuyên đi nhà thờ với Mary không?

- Có, tôi có đi. Nếu không, tôi sẽ không có dịp gặp cô ấy. Cha của Mary rất nghiêm khắc về khoản này.

Mary nói thêm:

- Ngày ấy, Mark chẳng bao giờ than phiền về điều này cả. Ngược lại, anh ấy còn tỏ ra rất thích thú. Thậm chí anh ấy còn giúp chúng tôi thực hiện chương trình Giáng sinh suốt cả hai tuần. Anh ấy không chỉ có tài vẽ mà còn biết dựng và trang trí sân khấu rất đẹp nữa.

Đến lúc này, tôi bắt đầu tìm thấy ở họ một điều gì đó nhưng không chắc Mark và Mary có nhận thấy không. Tôi bèn quay sang Mary và hỏi:

- Thế lúc hẹn hò với Mark, điều gì khiến cô tin rằng anh ấy thật lòng yêu cô? Anh ấy có điểm gì khác biệt so với những chàng trai khác mà cô từng yêu hả Mary?

- Chính vì anh ấy luôn giúp đỡ tôi trong mọi chuyện. Lúc nào anh ấy cũng sẵn lòng hỗ trợ tôi. Không có người con trai nào tôi từng quen lại chăm sóc, lo lắng cho tôi như anh ấy cả, nhưng với Mark thì khác. Dường như đó là bản chất của anh ấy. Thậm chí mỗi lần ăn tối ở nhà tôi, anh ấy còn giúp tôi rửa bát. Ngày ấy, Mark là người đàn ông tuyệt vời nhất mà tôi từng biết. Thế nhưng sau khi cưới, mọi chuyện thay đổi hẳn. Anh ấy chẳng hề đụng tay giúp đỡ tôi việc gì cả.

Quay sang Mark, tôi hỏi:

- Thế tại sao anh lại làm những điều ấy cho

Mary trước khi cưới hả Mark?

- Vì tính tôi vốn thế. Và đó cũng là điều tôi muốn cô ấy làm cho tôi nếu thực sự quan tâm đến tôi.

- Thế tại sao sau khi cưới anh lại không làm thế nữa?

- À, có lẽ do tôi muốn xây dựng một gia đình giống như bố mẹ tôi từng làm. Nghĩa là, chồng đi làm, còn vợ ở nhà chăm sóc con cái, lo chuyện nhà cửa. Tôi chưa bao giờ thấy bố phải cầm máy hút bụi hoặc rửa bát. Kể từ khi mẹ tôi không còn làm việc bên ngoài nữa, bà giữ cho nhà cửa luôn sạch bóng. Bà lo việc nấu nướng, giặt giũ, phơi phóng. Và tôi nghĩ một gia đình cần phải như thế.

- Thế Mark này, vừa rồi anh cũng có nghe Mary nói vì sao cô ấy nghĩ anh yêu cô ấy thật lòng, đúng không? – Tôi hỏi lại.

- Vì tôi luôn giúp cô ấy và cùng chia sẻ công việc với cô ấy. – Mark trả lời.

- Vậy thì anh cũng hiểu rồi đấy, hẳn Mary sẽ cảm thấy buồn như thế nào khi anh không còn giúp đỡ cô ấy trong cuộc sống nữa. – Tôi nói với Mark.

Mark gật đầu.

- Việc anh lặp lại mô hình gia đình theo cha mẹ mình là một điều rất tự nhiên. Hầu hết chúng ta đều có xu hướng đó. Thế nhưng cách cư xử của anh đối với Mary cho thấy một sự thay đổi đột ngột trong mối quan hệ của hai người. Điều đó khiến Mary có cảm giác rằng anh không còn yêu cô ấy nữa.

Nói rồi tôi quay sang Mary và hỏi:

- Thế cô còn nhớ Mark đã trả lời thế nào khi tôi hỏi vì sao anh ấy luôn hỗ trợ cô khi hai người còn hẹn hò không?

- Anh ấy nói đó là bản chất của anh ấy.

- Đúng thế. Và anh ấy cũng nói đó là điều mà anh ấy muốn một người phụ nữ làm nếu cô ta yêu anh ấy. Anh ấy đã làm những nhiều đó cho cô và với cô bởi theo anh ấy, đó là cách để cả hai thể hiện tình yêu của mình. Khi hai người kết hôn và sống riêng, anh ấy mong đợi cô sẽ làm những điều tương tự. Chẳng hạn, cô sẽ giữ nhà cửa sạch sẽ, gọn gàng, nấu ăn đúng giờ... Khi không thấy cô làm được như thế, Mark đã nghĩ rằng cô không yêu anh ấy. Cô hiểu điều đó chứ?

Mary gật đầu. Tôi bèn nói tiếp:

- Theo tôi thì nguyên nhân khiến hai bạn cảm thấy không hạnh phúc trong hôn nhân là vì cả hai đều không thể hiện tình yêu bằng sự tận tụy dành cho nhau.

Mary nói:

- Tôi nghĩ anh nói đúng. Lý do khiến tôi không chu toàn việc gia đình chính là vì tôi không thích thái độ ra lệnh của Mark. Dường như lúc nào anh ấy cũng muốn biến tôi thành mẫu người giống hệt mẹ anh ấy.

Tôi đáp:

- Cô nói đúng. Chẳng ai lại muốn bị ép làm một việc gì đó. Trong thực tế, tình yêu là sự cho đi một cách tự nguyện. Chúng ta có thể đề nghị nhau nhưng không bao giờ được ra lệnh cho nhau trong tình yêu. Lời đề nghị có tác dụng gợi hướng cho tình yêu, trong khi mệnh lệnh sẽ dập tắt ngọn lửa tình yêu.

Mark xen vào:

- Cô ấy nói đúng, giáo sư ạ. Quả thật, tôi hay ra lệnh và thường chỉ trích cô ấy cũng là vì tôi kỳ vọng quá nhiều ở vợ mình. Tôi biết mình đã nói những lời nặng nề khiến cô ấy tổn thương.

- Tôi hiểu, nhưng giờ mọi chuyện đã có thể dễ dàng thay đổi phải không nào? - Tôi mỉm cười nói với Mark.

Lấy từ túi ra hai mẩu giấy bìa cứng, tôi đưa cho họ và bảo họ ngồi xuống. Với Mark, tôi yêu cầu anh ta liệt kê ba hoặc bốn điều khiến

anh hạnh phúc khi thấy Mary thực hiện sau mỗi ngày anh đi làm về. Còn Mary, hãy ghi ra ba hoặc bốn điều khiến cô ấy hạnh phúc nếu được Mark giúp đỡ.

Sau chừng năm phút, tôi nhận được tờ giấy của họ.

Mark:

- Dọn giường mỗi ngày.

- Tắm rửa cho con sạch sẽ trước khi chồng về.

- Để giày dép ngăn nắp.

- Cố gắng nấu cơm trước khi chồng về để 30 đến 40 phút sau đó có thể dùng bữa.

Mary:

- Tôi muốn anh ấy rửa xe hàng tuần thay vì chờ tôi làm.

- Tôi muốn anh ấy thay tã cho con khi về nhà, nhất là lúc tôi đang bận nấu cơm tối.

- Tôi muốn anh ấy hút bụi giúp tôi mỗi tuần một lần.

- Tôi muốn anh ấy xén cỏ hàng tuần vào mùa hè.

Đưa họ đọc xong, tôi hỏi:

- Thế nào, danh sách ấy có phù hợp với khả năng của hai anh chị không? Có điều gì trong số ấy anh chị không thể thực hiện được không?

- Không anh ạ, tôi có thể làm được. – Cả hai đồng thanh.

Tôi nói thêm:

- Mark này, theo anh, kiểu mẫu gia đình mà tôi gợi ý anh chị thực hiện có khác so với cách sống của cha mẹ anh trước kia không?

- Ồ, trước kia cha tôi cũng cắt cỏ và rửa xe đấy chứ. – Mark đáp.

- Nhưng ông ấy chưa bao giờ phải hút bụi hoặc rửa bát, đúng không nào?

- Đúng thế.

- Anh hoàn toàn có thể không làm những điều này nếu không muốn. Nhưng nếu anh làm được như thế, đó sẽ là hành động thể hiện tình yêu của anh đối với Mary.

Quay sang Mary, tôi nói tiếp:

- Cô cũng thấy rồi đấy, rằng mình hoàn toàn có quyền không thực hiện những điều anh ấy vừa đưa ra nếu không muốn. Nhưng nếu muốn thể hiện tình yêu của mình đối với Mark thì đây chính là những việc có ý nghĩa đối với anh ấy. Theo tôi, cô hãy thử làm trong vòng hai tháng để xem kết quả thế nào. Sau hai tháng, có thể cả hai sẽ muốn bổ sung một vài đề nghị vào danh sách ấy và chia sẻ với nhau. Tuy nhiên, theo tôi thì tốt nhất mỗi tháng, anh chị chỉ nên bổ sung một đề nghị là đủ.

Mary nói:

- Gợi ý của anh rất hay. Mark gật gù:

- Quả thật anh đã giúp chúng tôi nhiều lắm.

Rồi hai vợ chồng họ nắm tay nhau đi về chỗ đậu xe. Tôi mỉm cười tự nói với chính mình: "Còn tôi thì nghĩ rằng mình thật sự thích trở thành một chuyên viên tư vấn rồi đấy!". Suốt ngày hôm ấy, một niềm vui và cảm giác náo nức tràn ngập trong tôi.

Sau nhiều năm làm công việc tư vấn tâm lý, tôi thấy tình huống của Mark và Mary quả rất hiếm gặp. Ít có cặp vợ chồng nào có cùng ngôn ngữ tình yêu cơ bản như thế. Cả Mark và Mary đều mong đợi ở nhau "sự tận tụy", hết mình vì gia đình. Điều người này mong chờ ở người kia chính là tinh thần trách nhiệm và việc chu toàn bổn phận. Dọn dẹp nhà cửa, rửa bát, lau xe, đổ rác, thay tã cho con... tất cả đều có ý nghĩa to lớn đối với những người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là "sự tận tụy".

Đến đây, có thể bạn sẽ thắc mắc rằng nếu Mark và Mary có cùng ngôn ngữ tình yêu cơ bản, tại sao họ lại gặp nhiều khó khăn trong đời sống hôn nhân? Câu trả lời nằm ở chỗ, tuy có cùng ngôn ngữ tình yêu cơ bản nhưng mỗi người trong họ lại sử dụng một phiên bản khác nhau. Họ làm nhiều điều cho nhau, nhưng lại là những điều không mấy quan trọng trong mắt người kia. Cụ thể là, nếu như Mary xem trọng những hành động như thay tã cho con, rửa xe, hút bụi, cắt cỏ thì

Mark lại xem những việc như dọn giường, tắm rửa cho con, cất giày vào tủ ngăn nắp và nấu cơm tối đúng giờ là những việc hết

sức cần thiết. Một khi khám phá ra cái khác biệt trong cái chung ấy, họ sẽ biết cách giữ cho "khoang tình yêu" luôn đầy và cuộc sống thêm ấm áp. Cũng nhờ có chung ngôn ngữ tình yêu cơ bản, họ sẽ nhanh chóng tìm lại tiếng nói chung và hiểu được nhu cầu tình cảm của nhau.

Trước khi khép lại câu chuyện của Mark và Mary, tôi muốn nói thêm với bạn về ba điều có thể rút ra từ câu chuyện trên.

Thứ nhất, họ minh họa rõ nét cho một sự thật rằng những gì chúng ta làm cho nhau trước khi cưới không có nghĩa là chúng ta sẽ làm cho nhau sau khi cưới. Trước khi cưới, chúng ta thường bị cuốn theo những đam mê của tình yêu. Khi đã trở thành vợ chồng, những xao động trong chúng ta dần lắng xuống, mỗi người sẽ dần trở lại với con người vốn có của mình.

Điều thứ hai tôi muốn nói ở đây chính là: tình yêu vốn là một sự lựa chọn và không thể bị cưỡng ép. Mark và Mary không ngừng chỉ trích nhau, nhưng điều đó chẳng giải quyết được gì ngoài việc khiến cho hôn nhân ngày càng xấu đi. Chỉ đến khi họ thực sự quan tâm đến nhu cầu của nhau, mối quan hệ giữa họ mới được cải thiện.

Cuối cùng, điều thứ ba mà tôi muốn nói ở đây là: người khôn ngoan là người biết lắng nghe người bạn đời của mình. Lời phàn nàn của anh ấy/cô ấy chính là dấu hiệu rõ nhất cho thấy ngôn ngữ tình yêu cơ bản ở họ. Thường thì chúng ta có xu hướng phàn nàn nhiều nhất đối với những vấn đề chúng ta kỳ vọng nhiều nhất. Đó là cách gián tiếp chúng ta thể hiện niềm mong mỏi của mình đối với bạn đời. Hiểu được điều đó, bạn sẽ xử trí tích cực hơn trước những lời trách cứ. Ví dụ, một người vợ khôn ngoan có thể nói như thế này với chồng sau khi bị chê trách: "Có vẻ như chuyện này rất quan trọng đối với anh. Anh có thể cho em biết vì sao lại thế không?". Đó vừa là câu hỏi, vừa là lời đề nghị. Thông qua đó, họ sẽ tìm ra lời giải đáp cho trường hợp của mình. Trong câu chuyện trên, việc Mary không ngừng lên án Mark đi săn chẳng phải do cô không thích chuyện săn bắn, mà là vì cô cho rằng đi săn khiến Mark không còn thời gian giúp cô cắt cỏ, rửa xe, hút bụi… Một khi Mark hiểu được điều này và biết cách làm cho vợ hài lòng, Mary sẽ ủng hộ anh trong việc săn bắn.

BẠN ĐỜI HAY CHỈ LÀ NGƯỜI PHỤC DỊCH?

"Suốt hai mươi năm qua, tôi đã phục dịch ông ấy. Tôi từng mỏi mòn chờ đợi ông ấy rồi lại hết lòng vì ông ấy, trong khi ông ấy

chẳng coi tôi ra gì, cư xử tệ bạc, sỉ nhục tôi trước mặt bạn bè và gia đình. Tôi không căm ghét ông ấy. Tôi vẫn mong ông ấy khỏe mạnh, có điều tôi không chịu nổi cách đối xử như vậy nữa và không còn muốn sống chung với ông ấy". Đó là tâm sự của một người vợ đã tận tụy vì chồng suốt hai mươi năm trời, nhưng tiếc thay bà làm điều ấy không phải vì tình yêu mà vì sự sợ hãi, cảm giác tội lỗi và sự chịu đựng.

Không như tấm thảm chùi chân, chúng ta có thể giẫm đạp lên nó, hất nó sang một bên hoặc làm bất cứ điều gì mình muốn. Giữa con người với con người thì không được phép như vậy. Khi đối xử với bạn đời như một món đồ, đó là lúc bạn đang tự tay giết chết tình yêu của mình. Việc tạo tâm lý tội lỗi hoặc sợ hãi nhằm ép bạn đời làm gì đó cho mình không phải là hành động của tình yêu (chẳng hạn: "Nếu là một người vợ tốt, em sẽ làm giúp anh điều này....", hay: "Nếu em không làm, em sẽ phải hối tiếc..."). Con người không phải là vật vô tri vô giác. Chúng ta vốn có đời sống tình cảm, có suy nghĩ và nhu cầu riêng. Không những thế, chúng ta còn có khả năng quyết định, hành động theo suy nghĩ chủ quan của mình. Cho phép người khác lạm dụng và thao túng mình không phải là hành động vì tình yêu. Trong thực tế, đó sẽ là một hành động bất nhân nếu ta để người ấy tiếp tục thực hiện những hành vi thiếu nhân tính. Một người bạn đời khôn ngoan là người biết ngăn chặn những hành vi như vậy, chẳng hạn: "Anh yêu em nhiều đến nỗi anh không thể để em làm điều đó. Bởi nó không tốt cho cả hai ta".

PHÁ VỠ KHUÔN MẪU

Để hiểu hơn nữa thế nào là "sự tận tụy", chúng ta có thể xem lại những khuôn mẫu trong vai trò làm chồng làm vợ. Mark đã làm điều mà rất nhiều người trong chúng ta thường làm, đó là rập khuôn theo kiểu mẫu gia đình của cha mẹ mình trước kia, thậm chí còn làm kém hơn. Trong khi cha Mark biết cắt cỏ và rửa xe, anh lại không làm được điều đó, dù trong hình dung của anh thì đó là những gì người chồng cần phải làm. Chỉ đến khi Mark nhận ra những việc làm ấy có ý nghĩa quan trọng đối với Mary, anh mới có sự thay đổi.

Đôi lúc, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn đời đòi hỏi bạn phải làm những việc mình không mấy ưa thích, nhưng chính những điều ấy lại góp phần quan trọng trong việc nuôi dưỡng ngọn lửa tình yêu của hai người.

Do những thay đổi của xã hội trong vòng ba mươi năm qua, ngày

nay hầu như không còn tồn tại những khuôn mẫu nhất định về vai trò của nam giới và nữ giới trong gia đình. Thay vào đó là lối sống cởi mở hơn. Trước khi có sự xuất hiện của các phương tiện truyền thông (truyền hình, báo, đài, internet...) khuôn mẫu về vai trò của người chồng, người vợ trong gia đình chịu sự tác động của chính thế hệ cha mẹ đi trước. Từ khi các phương tiện truyền thông ra đời và bùng phát, các nhân tố ngoài xã hội cũng theo đó chi phối đến vai trò này. Rất có thể bạn và bạn đời của mình có những cách nhìn nhận khác nhau, bởi vậy việc xem xét và thay đổi khuôn mẫu cá nhân là điều cần thiết để thể hiện tình yêu của bạn một cách hiệu quả nhất trong đời sống hôn nhân.

Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản ở người bạn đời của bạn là "sự tận tụy", bạn hãy:

1. Lập danh sách gồm những đề nghị của bạn đời đối với bạn trong những tuần qua. Mỗi tuần, hãy thực hiện một trong những đề nghị ấy để thể hiện tình yêu của bạn.

2. Cắt các mẩu giấy hình trái tim và ghi vào đó dòng chữ: "Hôm nay anh/em muốn làm/muốn dành (điều gì đó)..... cho em/anh". Thực hiện điều này ít nhất ba lần trong tháng.

3. Đề nghị bạn đời của bạn liệt kê 10 điều họ muốn bạn làm trong tháng tới, sau đó hãy phân loại mức độ quan trọng của những yêu cầu này. Bạn có thể dùng danh sách này để lập kế hoạch thể hiện tình yêu của mình trong tháng tới.

4. Dạy bảo con cái thể hiện "sự tận tụy" đối với một việc gì đó. Ngay khi anh ấy/cô ấy về đến nhà, bạn hãy cùng với bọn trẻ đón chào anh ấy/cô ấy với tất cả những gì bạn đã chuẩn bị.

5. Nhớ lại xem bạn đời của bạn thường cằn nhằn điều gì nhất. Hãy xem đó như một gợi ý để làm đẹp lòng người ấy. Nếu biết chọn điều đó để thể hiện tình yêu của mình, chắc chắn bạn sẽ được người ấy đánh giá rất cao.

6. Thể hiện sự quan tâm của bạn bằng cách phụ giúp một số việc thường ngày cho anh ấy hoặc cô ấy như: rửa xe, nấu cơm, dọn dẹp, sơn lại phòng...

7. Nếu bạn không có nhiều thời gian nhưng lại dư dả về tài chính, hãy mướn người làm những việc mà bạn biết cô ấy/anh ấy mong muốn bạn làm (chẳng hạn: cắt cỏ, dọn vườn, lau nhà, rửa xe...). Bằng cách này, bạn vẫn có thể thể hiện phần nào tình yêu của mình dù không có mặt.

8. Mỗi ngày, hãy hỏi xem anh ấy/cô ấy mong đợi điều gì ở bạn. Đôi khi, câu trả lời bạn nhận được rất đơn giản như: treo quần áo ngay ngắn, đóng cửa khi ra ngoài, chuẩn bị bữa ăn và rửa chén bát. Hãy cố gắng thực hiện chúng mỗi ngày. Những việc tưởng như lặt vặt ấy nhiều khi lại có ý nghĩa rất lớn trong đời sống gia đình.

9. Thường xuyên hỏi bạn đời xem nếu được chọn một điều đặc biệt, cô ấy/anh ấy thích bạn làm gì trong tuần hoặc trong tháng. Nếu được, hãy thực hiện điều đó. Chắc chắn, bạn sẽ thấy điều đó thực sự hữu ích trong việc nuôi dưỡng ngọn lửa tình yêu giữa hai người.

CỬ CHỈ ÂU YẾM

Hẳn chúng ta đều biết rằng cử chỉ âu yếm là một trong những phương thức giao tiếp của tình yêu. Rất nhiều đề tài nghiên cứu về sự phát triển của trẻ cho thấy những đứa trẻ được ôm ấp, nâng niu với sự thương yêu trìu mến sẽ phát triển một đời sống tình cảm tốt đẹp hơn những trẻ bị bỏ rơi suốt một thời gian dài không được đón nhận cử chỉ yêu thương.

Tương tự, cử chỉ âu yếm cũng có một sức mạnh to lớn trong đời sống hôn nhân. Những cái nắm tay, nụ hôn, ôm siết và quan hệ vợ chồng là những hình thức khác nhau của việc thể hiện tình yêu đối với bạn đời. Với một số người, cử chỉ âu yếm còn là ngôn ngữ tình yêu cơ bản nhất. Không có nó, họ cảm thấy thiếu vắng tình yêu của bạn đời. Chỉ khi nhận được những cử chỉ âu yếm từ đối phương, họ mới yên tâm và cảm thấy được sống trong tình yêu.

Người ta thường nói: "Con đường dẫn đến trái tim người đàn ông phải đi qua dạ dày". Theo tôi, điều này chỉ đúng với một số người mà thôi. Tôi còn nhớ một anh chồng từng tâm sự rằng: "Vợ tôi là một đầu bếp tài ba. Cô ấy có mặt hàng giờ trong bếp để thử nghiệm tất cả các món mới. Trong khi đó, tôi lại là một người ăn uống hết sức đơn giản. Nhiều lần tôi bảo cô ấy đừng phí thời gian như thế. Thế là cô ấy tự ái và nói rằng tôi không trân trọng cô ấy. Thật tình, tôi chỉ muốn cô ấy sống thoải mái hơn và không mất quá nhiều thời gian cho việc nấu nướng. Còn nhiều việc khác đáng làm hơn thế".

Rõ ràng, đối với người đàn ông này món ngon không phải là tất cả. Trong khi đó, vợ anh lại thất vọng dữ dội. Sinh ra trong một gia đình có người mẹ nấu ăn tuyệt vời và người cha luôn biết thưởng thức, trân trọng tài nấu ăn của bà, cô đặc biệt ấn tượng cách cha vẫn khen mẹ: "Chỉ cần ngửi thấy mùi thức ăn thơm ngon là anh đã

yêu mình biết bao!". Trước mặt bạn bè và đám đông khách khứa, cha cô vẫn không ngớt lời khen ngợi mẹ.

Lớn lên, cô mang theo hình ảnh lý tưởng của mẹ trong đầu. Chỉ tiếc là chồng cô không có được đức tính giống cha.

Trò chuyện với anh chồng, tôi mới phát hiện ra rằng với anh niềm vui không chỉ đến từ những món ăn mà còn ở vấn đề chăn gối. Chỉ khi người vợ tỏ ra hưởng ứng trong chuyện này, anh mới cảm thấy được yêu thương. Chỉ cần vì một lý do gì đó mà cô vợ tỏ thái độ từ chối thì tất cả những món ngon cô nấu đều trở nên vô nghĩa. Thật ra, anh ta không phản đối những bữa cơm lạ miệng, nhưng tận sâu trong lòng anh chẳng có gì thay thế được chuyện ân ái vì nó khiến anh cảm thấy mình được yêu thương.

Có thể nói, quan hệ chăn gối chỉ là một trong số rất nhiều biểu hiện khác nhau của "cử chỉ âu yếm". Trong số năm giác quan thì xúc giác, tức sự vuốt ve có khả năng kích thích nhiều nhất. Các đầu dây thần kinh có mặt khắp nơi trên cơ thể, khi có sự đụng chạm nào đó nó sẽ lập tức chuyển tải thông tin về não. Não bộ sẽ giải mã thông tin nhận được và cho bạn biết tác nhân đụng chạm là lạnh hay ấm, cứng hay mềm. Chính điều đó tạo nên cảm xúc đau đớn hay vui thích. Từ đó bạn sẽ hiểu được sự tiếp xúc đó mang tính thù địch hay yêu thương.

Mỗi bộ phận trên cơ thể có độ nhạy cảm khác nhau. Sự khác biệt ấy là do các đầu dây thần kinh không được phân bố đồng đều giữa các vùng. Chẳng hạn, đầu lưỡi là nơi cực kỳ nhạy cảm trong khi mặt sau của vai lại là vùng ít nhạy cảm nhất. Các đầu ngón tay và đầu mũi cũng là những vùng cực kỳ nhạy cảm. Mục đích của chúng ta ở đây không phải là tìm hiểu cấu trúc dây thần kinh trên cơ thể mà là tìm hiểu tác động tâm lý của những tiếp xúc thể xác.

Tiếp xúc thân thể có thể củng cố hoặc phá hủy một mối quan hệ. Nó thể hiện tình yêu hoặc sự gượng ép, thậm chí là căm ghét. Với một người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là tiếp xúc thân thể, những hành động này có giá trị gấp nhiều lần những lời nói suông "Anh yêu em" hay "Anh ghét em".

Một cái tát tai có thể khiến cho đứa trẻ bật khóc nhưng với một đứa trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm thì đó còn là một sự tổn thương ghê gớm. Một cái ôm dịu dàng có thể mang lại niềm vui cho trẻ nhỏ, nhưng với một đứa trẻ có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm thì điều đó còn là sự thích thú, hãnh diện và tự hào. Người lớn chúng ta cũng có cảm nhận tương tự.

Trong hôn nhân, cử chỉ yêu đương tồn tại ở rất nhiều dạng thức khác nhau. Do các đầu dây thần kinh xúc giác được phân bố khắp nơi trên cơ thể, vì vậy bạn có thể biểu đạt tình yêu của mình bằng những cử chỉ âu yếm ở bất kỳ đâu trên người anh ấy hoặc cô ấy. Nói thế không có nghĩa là mọi cử chỉ âu yếm đều có giá trị tác động như nhau. Một số cử chỉ có thể mang lại khoái cảm đặc biệt cho bạn đời của bạn. Và người có thể chỉ dẫn bạn điều này tốt nhất chính là bạn đời của bạn. Suy cho cùng, cô ấy hoặc anh ấy mới chính là mục tiêu để bạn thể hiện tình cảm yêu thương. Vậy nên, hãy cố làm cho anh ấy hoặc cô ấy cảm thấy vui thích bằng cách "đi theo" những "chỉ dẫn" của anh ấy/cô ấy. Đừng cố giữ cách âu yếm theo ý riêng của bạn và vào những thời điểm mà bạn thích. Hãy học cách nói ngôn ngữ tình yêu của người ấy. Rất có thể một số cử chỉ âu yếm khiến người ấy cảm thấy khó chịu, nếu không biết cách điều chỉnh, bạn sẽ vô tình khiến quan hệ vợ chồng xấu đi. Bạn đời của bạn sẽ nghĩ rằng bạn không nhạy cảm trước nhu cầu của họ và không mấy quan tâm đến cảm giác của họ. Đừng bao giờ lầm tưởng rằng mọi sự đụng chạm cơ thể khiến bạn hưng phấn đều mang lại sự thích thú cho người ấy.

Cử chỉ âu yếm có thể đột ngột, dứt khoát và đòi hỏi bạn thực sự say mê, chẳng hạn như khi xoa lưng cho bạn đời hoặc trong quan hệ chăn gối. Ngược lại, chúng cũng có thể mang tính ẩn ý và chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc nào đó, ví dụ như khi bạn đặt tay lên vai anh ấy hoặc cô ấy trong lúc rót trà hoặc hích nhẹ anh ấy hoặc cô ấy khi đi ngang nhau trong bếp. Cử chỉ âu yếm nhanh chóng, cao độ đòi hỏi bạn phải có thời gian dài tìm hiểu để biết cách thể hiện tình yêu của mình đối với bạn đời. Nếu mát-xa lưng là cách thể hiện tình yêu hiệu quả nhất đối với bạn đời của bạn, bạn hãy đầu tư thời gian đi học một khóa mát-xa để tạo niềm vui cho anh ấy hoặc cô ấy. Còn nếu chuyện ân ái là chìa khóa mang lại hạnh phúc cho bạn đời của bạn, hãy tìm hiểu về nghệ thuật yêu đương trên sách báo, internet để luôn đưa lại cảm giác mới mẻ cho người ấy.

Những cử chỉ âu yếm ẩn ý không đòi hỏi nhiều thời gian nhưng lại cần sự để tâm của bạn, đặc biệt nếu đó không phải ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn hay bạn không lớn lên trong một gia đình có thói quen biểu lộ tình cảm bằng những cử chỉ âu yếm. Chẳng hạn, hành động ngồi dựa vào nhau khi xem ti-vi không hề mất thời gian nhưng lại thể hiện tình cảm của bạn. Chạm nhẹ vào người bạn đời khi bạn đi ngang anh ấy hoặc cô ấy không hề mất nhiều thời gian nhưng lại nói lên tình yêu và sự quan tâm bạn dành cho họ. Một nụ hôn tạm biệt, hoặc một cái siết tay nhẹ nhàng mỗi sáng trước khi đi làm không hề mất nhiều thời gian

nhưng lại nói lên tình cảm của mỗi người dành cho nhau.

Một khi đã nhận biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn đời là cử chỉ âu yếm, tất cả những gì còn lại bạn cần có chính là một trí tưởng tượng phong phú để sáng tạo những cách thức biểu lộ cảm xúc mới. Nếu bạn chưa bao giờ đá khẽ chân người yêu dưới gầm bàn, hãy thử xem. Biết đâu, bạn sẽ nhận được một cái nháy mắt dễ thương và trìu mến. Nếu bạn chưa bao giờ tự tin nắm tay anh ấy trước đám đông, hãy thử xem. Biết đâu bạn sẽ trở nên đáng yêu hơn rất nhiều bởi đôi má ửng hồng. Và có lẽ bạn chưa bao giờ biết rằng một nụ hôn tặng vợ trước khi cô ấy đi mua sắm sẽ mang cô ấy về với bạn nhanh hơn bình thường. Hãy thử chạm vào những nơi khác nhau trên cơ thể bạn đời và lắng nghe cảm nhận của người ấy để biết rằng đó là sự vui thích hay khó chịu.

CON NGƯỜI SINH RA ĐỂ ĐƯỢC NÂNG NIU

Cơ thể là phần hữu hình của mỗi con người. Vuốt ve cơ thể cũng chính là thể hiện tình yêu với người ấy. Hành động tránh né cơ thể nhau đồng nghĩa với việc tạo ngăn cách về mặt tình cảm. Trong giao tiếp xã hội, bắt tay là một hành động thể hiện sự cởi mở, thân mật giữa các cá nhân với nhau. Trong một số trường hợp hiếm hoi nào đó, khi một người từ chối bắt tay người đối diện, bản thân hành động đó đã nói lên sự bất ổn trong mối quan hệ của hai bên.

Trong hôn nhân, chỉ có vợ chồng mới thật sự hiểu đâu là những tiếp xúc cần thiết và không cần thiết. Tuy nhiên, một khi điều đó trở thành sự lạm dụng thì hiển nhiên hành vi ấy sẽ bị xã hội lên án. Ví dụ như các hành vi lạm dụng tình dục.

Thời đại mà chúng ta đang sống được cho là thời đại của sự cởi mở và tự do về tình dục. Ở một số nước, sự tự do ấy đôi lúc trở nên thái quá, dẫn đến việc nảy sinh những cuộc hôn nhân mở, nghĩa là vợ chồng có thể thoải mái quan hệ tình dục với những cá nhân khác mà không bị xem là phản bội. Tuy vậy, việc làm này chứa đựng trong nó một sự bất ổn. Dù không quan tâm đến nền tảng đạo đức, luân lý đi chăng nữa thì cái cuối cùng người ta cần tìm kiếm ở nhau đó chính là sự quan tâm và yêu đương. Chính tình yêu không cho phép chúng ta phớt lờ hành động phản bội đó ở người bạn đời. Khó ai có thể chấp nhận được rằng người mình yêu thương nhất lại đang chung sống với một người nào đó. Đặc biệt, với những người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm thì bi kịch đó càng trở nên đau đớn gấp bội. Những gì họ khao khát nhận được từ người bạn đời giờ đây đã bị san sẻ với kẻ thứ ba. Đời sống tình cảm của họ dường như bị bóp nghẹt và chỉ chực chờ nổ

tung. Việc sửa chữa sai lầm và hàn gắn rạn nứt sẽ rất khó khăn và mất nhiều thời gian.

KHỦNG HOẢNG TÂM LÝ VÀ CỬ CHỈ ÂU YẾM

Nếu để ý, bạn sẽ thấy khi bị khủng hoảng tâm lý như đau buồn, tổn thương, hoặc mất mát, chúng ta thường muốn được ai đó ôm vào lòng. Tại sao vậy? Bởi cử chỉ âu yếm là một sứ giả đầy quyền năng trong việc truyền thông điệp yêu thương đến con người. Đặc biệt, những lúc khủng hoảng là những lúc chúng ta cần được yêu thương hơn cả. Có thể chúng ta không thay đổi được sự cố, nhưng chúng ta có thể vượt qua sự cố ấy nếu chúng ta được sống trong yêu thương.

Biến cố trong đời sống hôn nhân là điều khó tránh khỏi (cha mẹ qua đời, bệnh tật, tai nạn giao thông…). Điều quan trọng nhất bạn có thể làm cho người bạn yêu trong những hoàn cảnh như vậy chính là thể hiện tình yêu của mình. Đôi lúc chỉ cần một vòng tay thật chặt cũng đủ để sưởi ấm tâm hồn người ấy. Chính trong biến cố người ta

mới cần nhau nhất và cũng là lúc chúng ta thể hiện tình cảm với người mình yêu. Khi sóng gió qua đi, những cử chỉ âu yếm, dịu dàng sẽ trở thành một phần ký ức yêu thương. Ngược lại, sự khô khan, lạnh lùng sẽ là những gì đáng chê trách.

Kể từ sau lần đầu tiên đến thành phố West Palm Beach, bang Florida nhiều năm trước, tôi hay được mời làm chủ tọa các buổi hội thảo về hôn nhân tại đây. Trong một buổi hội thảo như thế, tôi đã gặp Pete và Patsy. Cũng như nhiều cư dân khác trong vùng, cả hai đều là người xứ khác đến đây lập nghiệp. Họ sống ở West Palm Beach đã được hai mươi năm và xem nơi này như quê hương. Buổi hội thảo của tôi được một nhà thờ trong vùng đứng ra tổ chức. Trên đường từ sân bay về, vị mục sư nói với tôi rằng hai vợ chồng Pete và Patsy muốn mời tôi nghỉ đêm tại nhà họ. Tôi cố tỏ ra phấn khởi nhưng thật ra, theo kinh nghiệm bản thân, tôi đoán chắc rằng đó sẽ là một buổi tư vấn tại nhà mà hai vợ chồng họ cố ý muốn sắp xếp.

Vị mục sư và tôi cùng bước vào căn nhà rộng, được bài trí đẹp mắt theo phong cách Tây Ban Nha, tôi được ông ấy giới thiệu với Patsy. Nhìn khắp gian nhà, tôi chợt nghĩ hẳn là công việc làm ăn của họ phải rất phát đạt, hoặc họ đã được thừa kế một gia tài kếch xù. Sau đó, tôi được biết giả thiết đầu tiên của mình là đúng. Charlie – con mèo cưng trong nhà, đang nằm ngủ say sưa trên chiếc giường mà

đêm hôm đó tôi sẽ ngủ.

Tôi đến được vài phút thì Pete về. Chúng tôi ăn nhẹ và trò chuyện vui vẻ với nhau. Sau khi dùng bữa tối được vài giờ, tôi vẫn có ý đợi vợ chồng Pete và Patsy xem họ có cần tôi tư vấn điều gì không. Thế nhưng, hoàn toàn không như dự đoán. Họ thật sự là một cặp đẹp đôi và là một gia đình hạnh phúc. Đối với một tư vấn viên như tôi, quả đó là một điều kỳ lạ. Tôi rất muốn dò hỏi xem bí quyết của họ là gì, thế nhưng do quá mệt và buồn ngủ nên tôi quyết định gác lại chuyện ấy vào sáng hôm sau - khi chúng tôi trên đường ra sân bay.

Hai vợ chồng họ đích thân đưa tôi đến phòng ngủ. Con mèo ngoan ngoãn nhường chỗ cho tôi. Chỉ vài phút sau tôi đã nằm khoan khoái trên chiếc giường của mình. Sau giây lát hồi tưởng lại những việc trong ngày, tôi bắt đầu chìm vào giấc ngủ. Vừa thiếp đi được một chút, cánh cửa phòng bật mở, một con vật lông lá nhảy phóc lên người tôi! Không kịp suy nghĩ, tôi lập tức chộp lấy tấm ra choàng quanh người và thét lên một tiếng kinh hoàng. Rồi tôi ném con vật lông lá ấy về phía tường. "Phịch!", một tiếng động mạnh phát ra. Mọi thứ lại chìm vào im lặng. Pete và Patsy vội chạy đến cửa phòng, bật đèn lên và cả ba chúng tôi cùng lặng im nhìn Charlie nằm bất động dưới đất.

Vài phút sau, con Charlie tỉnh lại và đi ra luôn khỏi phòng tôi. Sau này, tôi được biết rằng nó không bao giờ bén mảng đến gian phòng ấy nữa.

Sau hành động đó, tôi thực sự áy náy với Pete và Patsy. Thâm tâm tôi tự hỏi, liệu điều đó có khiến họ mất thiện cảm với tôi hay không. Tuy nhiên, kết thúc buổi hội thảo hôm sau đó, Pete nói với tôi rằng: "Thưa giáo sư, tôi từng dự nhiều buổi nói chuyện Hôn nhân gia đình, nhưng chưa bao giờ được nghe ai đó miêu tả về mình và Patsy rõ nét như ông. Quả thật, ngôn ngữ tình yêu là một điều có thật. Tôi thực sự muốn kể ông nghe chuyện của chúng tôi".

Vài phút sau đó, khi chúng tôi đã yên vị trong xe để ra sân bay - chuyến đi kéo dài 45 phút, Pete và Patsy bắt đầu kể cho tôi nghe câu chuyện của họ. Trong những năm đầu mới cưới, họ đã gặp rất nhiều khó khăn. Nhưng khoảng 22 năm trước, tất cả bạn bè quen biết đều phải thừa nhận rằng họ là "một đôi hoàn hảo". Cả Pete lẫn Patsy đều tin rằng hôn nhân của họ là một thiên đường mơ ước.

Họ lớn lên trong cùng một thị trấn nhỏ, cùng đi một nhà thờ và

tốt nghiệp cùng một trường trung học. Cha mẹ hai bên đều môn đăng hộ đối. Bản thân cả hai đều có chung nhiều sở thích. Họ đều thích tennis, du thuyền và thường chia sẻ với nhau những niềm vui chung ấy. Dường như họ có tất cả mọi thứ để bảo đảm cho một cuộc hôn nhân suôn sẻ, hạnh phúc.

Họ bắt đầu hẹn hò từ năm cuối cấp trung học. Lên đại học, dù không học chung trường nhưng họ vẫn thu xếp để gặp nhau ít nhất mỗi tháng một lần hoặc hơn. Đến cuối năm nhất, cả hai đều cảm thấy "mình sinh ra là để cho nhau". Tuy thế, họ vẫn quyết định hẹn hò trong ba năm tiếp theo và chỉ cưới khi nào đã ra trường. Cuối tuần, Pete và Patsy thường thay phiên ghé thăm trường của nhau. Tuần thứ ba trong tháng sẽ là tuần về thăm người thân. Còn tuần thứ tư, họ thỏa thuận sẽ không gặp nhau để mỗi người có thể tận hưởng và phát huy những sở thích riêng của mình. Trừ khi có những sự kiện đặc biệt, còn thường thì cả hai đều tuân thủ lịch trình gặp gỡ ấy. Ba tuần sau khi Pete nhận bằng Cử nhân Kinh doanh còn Patsy nhận bằng Cử nhân Xã hội học, họ cưới nhau. Hai tháng sau đó, họ chuyển đến Florida - nơi cách xa gia đình hai bên đến hai ngàn dặm để Pete nhận việc và cũng là để tận hưởng một cuộc sống mới.

Ba tháng sống chung đầu tiên của họ thật tuyệt vời, xoay quanh việc đi lại, tìm nhà và tận hưởng cuộc sống lứa đôi. Mâu thuẫn duy nhất mà họ còn nhớ là chuyện rửa chén bát. Pete thì nghĩ là anh có cách rửa bát hiệu quả hơn, còn Patsy lại không chấp nhận điều đó. Cuối cùng, họ đồng ý với nhau rằng mỗi người có thể rửa theo cách riêng của mình, miễn sao công việc hoàn tất là được và thế là mâu thuẫn được giải quyết. Đến khi được sáu tháng, Patsy bắt đầu cảm thấy Pete né tránh mình. Anh làm việc nhiều hơn, và khi về anh lại tiếp tục cắm cúi với chiếc máy tính. Khi Patsy than phiền điều đó thì Pete trả lời rằng thật ra anh không hề né tránh cô, đơn giản chỉ là vì anh muốn lọt vào danh sách những nhân viên giỏi nhất công ty nên cần tập trung vào công việc nhiều hơn. Anh còn trách Patsy không biết thông cảm và không hiểu được tầm quan trọng của năm đầu tiên anh làm việc nơi đây. Patsy không vui, nhưng cô cũng tôn trọng ý kiến của chồng.

Dần dà, Patsy bắt đầu giao du với những người phụ nữ khác trong khu chung cư. Biết Pete thường về muộn nên Patsy chuyển sang mua sắm với bạn bè sau giờ làm việc thay vì về thẳng nhà. Nhiều hôm, Pete về đến nhà mà cô vẫn chưa mua sắm xong. Điều đó khiến anh vô cùng khó chịu và trách vợ vô trách nhiệm. Patsy đáp trả: "Ai mới là người vô trách nhiệm kia chứ? Anh thậm chí không thèm gọi điện cho em để báo khi nào anh về. Làm sao em có thể ở

nhà trong khi thậm chí em còn không biết khi nào anh mới về. Còn lúc ở nhà, anh chỉ biết cắm đầu vào máy tính. Anh không cần vợ, anh chỉ cần máy tính thôi!".

"Anh cần một người vợ. Em không hiểu à? Tất cả vấn đề nằm ở chỗ đó. Anh chỉ cần một người vợ mà thôi!" – Pete lớn tiếng.

Thế nhưng Patsy không tài nào hiểu được những gì Pete nói. Cô thực sự bối rối. Cô đến thư viện và tìm hiểu đủ loại sách vở nói về hôn nhân gia đình với mong muốn tìm cho mình câu trả lời. "Hôn nhân không thể nào như thế này được. Mình phải tìm ra giải pháp cho cuộc sống hiện tại". Cứ thế, mỗi khi Pete cặm cụi với máy tính thì Patsy lại chăm chú đọc sách. Nhiều đêm, cô đọc đến giữa khuya mà vẫn chưa ngủ. Pete thấy thế thường mỉa mai: "Hồi đi học mà em đọc sách chăm thế thì chắc cũng được nhiều điểm ưu lắm đấy!". Patsy đáp trả: "Em không phải là sinh viên, mà đang là học sinh trường đời đây. Hiện giờ, em hài lòng lắm với điểm kém của mình trong môn hôn nhân đấy!". Thế là Pete đi thẳng về phòng ngủ mà không thèm nói thêm tiếng nào nữa.

Cuối năm đầu tiên chung sống, Patsy bắt đầu cảm thấy tuyệt vọng. Nhưng cô vẫn muốn làm gì đó để cứu vãn tình hình. Tuy từng đề cập đến vấn đề này với chồng, nhưng chưa bao giờ cô có được sự điềm tĩnh như lần này.

- Em đi tìm một chuyên viên tư vấn hôn nhân đây. Anh có muốn đi với em không? – Patsy hỏi.

- Anh không cần chuyên viên tư vấn. Anh cũng không có thời giờ để gặp họ. Anh không có dư tiền để trả cho họ. – Pete lạnh lùng đáp.

- Thế thì em đi một mình vậy. – Patsy nói.

- Tốt thôi, dẫu sao thì cũng chỉ có em mới là người cần đến họ mà thôi.

Thế là chấm dứt cuộc trò chuyện. Patsy cảm thấy thật lẻ loi, nhưng cô vẫn hẹn gặp chuyên viên tư vấn vào tuần sau đó. Sau ba lần tư vấn, chuyên viên tư vấn đã gọi điện cho Pete và hỏi xem anh có muốn tham dự buổi nói chuyện với vai trò người chồng hay không. Pete đồng ý, quá trình hàn gắn bắt đầu. Sáu tháng sau, họ tạm biệt chuyên viên tư vấn trong niềm hạnh phúc mới.

- Thế anh chị đã học được điều gì từ chuyên viên tâm lý vậy? – Tôi hỏi Patsy và Pete.

- Điều quan trọng là, thưa giáo sư, chúng tôi đã học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của nhau.

Người tư vấn đã không dùng đúng thuật ngữ này, tuy nhiên, cũng như những gì ông nói ở buổi hội thảo hôm nay, tôi bỗng nhớ lại những điều đã xảy ra và thấy rằng quả đúng y như thế.

- Thế ngôn ngữ tình yêu cơ bản của anh là gì hả Pete? – Tôi mỉm cười hỏi.

- Là cử chỉ âu yếm. – Anh trả lời không do dự.

- Chắc chắn là thế. – Patsy khẳng định thêm.

- Thế còn chị thì sao, Patsy? – Tôi hỏi.

- Là thời gian chia sẻ, thưa giáo sư. Đó chính là tất cả những gì tôi đòi hỏi ở anh ấy vào ngày đó

- khi anh ấy chỉ biết mải mê với công việc và không rời cái máy tính.

- Làm thế nào chị biết được cử chỉ âu yếm là ngôn ngữ tình yêu của Pete?

- Cũng phải mất một thời gian giáo sự ạ. Trong quá trình tham khảo với chuyên viên tư vấn tôi dần nhận ra điều đó. Ban đầu, thậm chí tôi còn không nghĩ là Pete cũng nhận biết điều đó.

Pete nói xen vào:

- Cô ấy nói đúng. Dạo đó tôi quá lo nghĩ về bản thân đến nỗi không nhận ra rằng việc cô ấy hiếm khi bày tỏ cử chỉ âu yếm đã khiến tôi thu người lại. Chưa bao giờ tôi thổ lộ nhu cầu được âu yếm với cô ấy, dù cho bản thân luôn khát khao đón nhận điều đó. Ngày còn hẹn hò, tôi luôn là người chủ động ôm, hôn, hoặc nắm tay cô ấy và cô ấy cũng luôn tỏ ra hưởng ứng. Nhờ vậy mà tôi cảm nhận được tình yêu của cô ấy. Thế nhưng sau khi cưới, có những lúc cô ấy lại tỏ ra hờ hững với tôi. Có thể là do công việc mới quá bận rộn khiến cô ấy mệt mỏi. Tuy thế, tôi chỉ giữ chuyện đó trong lòng. Tôi sợ cô ấy chê mình kém hấp dẫn. Thế là tôi quyết định không chủ động nữa bởi không muốn bị cô ấy từ chối và đợi xem phải mất bao lâu Patsy mới chủ động tìm đến tôi. Có lần, phải mất đến sáu tuần cô ấy mới chạm đến người tôi! Tôi có cảm giác như mình bị bỏ rơi và không được vợ yêu thương.

Đến lượt Pasty tâm sự:

- Tôi không hề nghĩ rằng anh ấy lại cảm thấy như thế. Những gì tôi nghĩ lúc đó là anh ấy bỏ mặc tôi. Chúng tôi không âu yếm nhau như trước nữa và có lẽ anh ấy cũng không còn quan trọng chuyện ấy. Tôi cũng biết là anh ấy đang phải chịu áp lực từ công việc. Tuy nhiên, tôi không hề biết rằng anh ấy đang chờ đợi sự chủ động của tôi.

Patsy kể tiếp:

- Anh ấy nói đúng, có đến hàng tuần tôi không thèm chạm đến anh ấy. Tôi thậm chí không hề nghĩ đến chuyện đó. Tôi nấu ăn, dọn dẹp nhà cửa, giặt giũ và cố gắng tránh xa khu vực làm việc của anh ấy. Thật tình mà nói, tôi không biết mình phải làm gì thêm nữa. Tôi không tài nào hiểu nổi vì sao anh ấy lại hờ hững và thiếu quan tâm đến tôi. Không phải là tôi không ưa thích chuyện âu yếm, nhưng chỉ là vì tôi chưa bao giờ xem chuyện đó quan trọng. Yêu một người đối với tôi có nghĩa là dành thời gian chia sẻ với người đó càng nhiều càng tốt. Có thể không cần phải hôn hay âu yếm nhau cũng được. Chỉ cần được quan tâm là tôi đã cảm thấy mình được yêu.

Giọng Patsy hồ hởi:

- Phải mất một thời gian dài, chúng tôi mới tìm ra nguyên nhân của vấn đề. Một khi đã hiểu được vấn đề, chúng tôi bắt đầu tạo ra sự chuyển biến. Khi tôi bắt đầu chủ động thể hiện tình yêu của mình qua các cử chỉ âu yếm, một điều kỳ lạ đã xảy ra. Tính cách và tinh thần của Pete thay đổi hẳn. Và đến khi đã hoàn toàn cảm thấy yên tâm với tình yêu của tôi, anh ấy bắt đầu đáp ứng những nhu cầu của tôi.

- Thế bây giờ anh ấy có còn để máy tính ở nhà không? – Tôi hỏi.

- Có chứ, nhưng anh ấy hiếm khi dùng đến. Ngay cả những lúc phải làm việc với máy tính ở nhà, tôi cũng yên tâm hơn vì biết rằng anh ấy đã thôi "nghiện" máy tính. Chúng tôi cùng chia sẻ nhiều hoạt động chung và tôi tôn trọng quyền tự do sử dụng máy tính của anh ấy.

Pete nói:

- Điều làm tôi ngạc nhiên tại buổi hội thảo hôm nay chính là những gì giáo sư nói khiến tôi nhớ lại như in chuỗi ngày khó khăn đó. Những gì ông nói trong vòng 20 phút thực tế chúng tôi đã phải

mất đến sáu tháng trời để học hỏi.

Tôi liền nói:

- À, vấn đề không nằm ở chỗ các bạn tiếp thu điều ấy nhanh đến đâu mà là các bạn đã áp dụng chúng như thế nào. Và rõ ràng tôi thấy các bạn áp dụng rất hiệu quả đấy!

Pete chỉ là một trong vô số người có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là cử chỉ âu yếm. Những người này luôn khát khao được bạn đời âu yếm, quan tâm. Một cái vuốt tóc, nắm tay, xoa nhẹ bờ vai, một cái ôm trìu mến hay một nụ hôn nồng nàn… tất cả những "cử chỉ âu yếm" ấy chính là nền tảng tình cảm của những ai có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là sự tiếp xúc thân thể.

Nếu bạn đời của bạn có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là Cử chỉ âu yếm, hãy:

1. Nắm tay anh ấy hoặc cô ấy khi đi chung (chẳng hạn khi đi từ bãi gửi xe vào siêu thị, khi đi dạo, lúc đi ngắm cảnh….).

2. Với chân chạm nhẹ chân anh ấy hoặc cô ấy khi ngồi ăn cùng nhau.

3. Hỏi người ấy rằng: "Gần đây anh/em đã nói yêu em/anh chưa nhỉ?". Ôm anh ấy/cô ấy thật trìu mến, xoa nhẹ lưng anh ấy/cô ấy và nói: "Anh/em là người tuyệt vời nhất!". (Chú ý đừng lẫn lộn những cử chỉ âu yếm ngẫu nhiên này với chuyện sinh hoạt vợ chồng.)

4. Mát-xa lưng cho anh ấy hoặc cô ấy thật bất ngờ và nhẹ nhàng từ sau lưng khi họ đang ngồi. Hãy tiếp tục trong vài phút cho đến khi anh ấy hoặc cô ấy bảo dừng.

5. Khởi đầu chuyện yêu đương bằng việc mát- xa chân cho anh ấy hoặc cô ấy, rồi tiến dần sang các vị trí khác, miễn sao tạo cho anh ấy hoặc cô ấy sự dễ chịu và niềm vui.

6. Rủ anh ấy hoặc cô ấy tắm chung trong bồn.

7. Ôm lấy anh ấy thật trìu mến khi hai bạn cùng ngồi trên xe máy hoặc vuốt ve bàn tay, lồng ngực, bờ vai của anh ấy nếu bạn ngồi trong xe hơi.

8. Nắm lấy bàn tay hay vuốt nhẹ bờ vai của anh ấy hoặc cô ấy trước mặt bạn bè và người thân trong gia đình. Một cái choàng

vai, ôm eo trìu mến trước mặt bao người sẽ mang ý nghĩa rằng: "Ngay cả khi có rất nhiều người trong nhà, anh vẫn chỉ muốn ngắm nhìn em".

9. Trao cho anh ấy hoặc cô ấy một cái ôm trìu mến khi anh ấy hoặc cô ấy vừa về tới nhà. Nếu bình thường bạn vẫn đón bạn đời ở cửa nhà thì hôm nay bạn hãy thử đón anh ấy hoặc cô ấy từ ngoài cổng chẳng hạn. Hoặc hãy thử trốn sau cánh cửa và tạo bất ngờ cho anh ấy hoặc cô ấy bằng nụ hôn ngọt ngào của bạn.

Khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn

Khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người bạn đời là điều cần thiết nếu bạn muốn nuôi giữ cho "khoang tình yêu" của anh ấy hoặc cô ấy luôn đầy. Thế nhưng để làm được điều đó, trước hết bạn cần phải biết rõ ngôn ngữ tình yêu của chính mình. Điều này không phải ai cũng dễ dàng làm được.

Chẳng hạn trường hợp của Bob – người đàn ông xứ Parma Heights, bang Ohio là một ví dụ. Sau khi nghe về năm ngôn ngữ tình yêu, anh ta nói với tôi rằng:

- Tôi không biết nữa. Hình như tôi có đến hai ngôn ngữ tình yêu cơ bản chứ không chỉ một.

- Đó là hai ngôn ngữ nào vậy? – Tôi hỏi.

- Là Cử chỉ âu yếm và Lời khen ngợi.

- Thế Cử chỉ âu yếm đối với anh là gì?

- À, theo tôi đó là chuyện quan hệ vợ chồng.

- Thế ngoài những lúc quan hệ chăn gối ra, anh có thích được vợ luồn tay vào tóc, mát-xa lưng, nắm tay hay ôm anh không? - Tôi gạn hỏi Bob.

- Những cái đó cũng tốt. Tôi không phản đối, nhưng với tôi điều quan trọng nhất vẫn là quan hệ chăn gối. Chỉ khi đó tôi mới biết được cô ấy yêu tôi đến mức nào. – Bob trả lời.

Tạm rời khỏi chủ đề Cử chỉ âu yếm, tôi quay sang hỏi anh ta về vấn đề Lời khen ngợi.

- Khi anh nói rằng Lời khen ngợi cũng quan trọng không kém, thế

theo anh những câu nói nào là có ý nghĩa nhất?

- Hầu như lời nào cũng quan trọng cả. Ví dụ, khi cô ấy khen tôi ưa nhìn, thông minh, siêng năng hoặc khi cô ấy tỏ ý trân trọng những gì tôi làm trong nhà, khi tôi dành thời gian chơi với bọn trẻ, khi cô ấy nói yêu tôi... Tất cả đều khiến tôi cảm thấy thực sự hạnh phúc.

- Thế hồi nhỏ anh có thường được ba mẹ khen những lời tương tự không?

- Không nhiều lắm. - Bob trả lời. - Hầu như lúc nào tôi cũng bị họ phàn nàn, chỉ trích. Tôi nghĩ đó là lý do vì sao tôi trân trọng Carol ngay từ ngày mới quen. Cô ấy lúc nào cũng dành cho tôi những lời khen rất thật.

Tôi nói tiếp:

- Bob này, cho tôi hỏi anh điều này nhé. Nếu Carol đáp ứng được nhu cầu tình dục của anh, nếu anh được thỏa mãn trong chuyện vợ chồng như mong muốn nhưng cô ấy lại luôn phàn nàn anh, chỉ trích anh, hoặc đôi khi làm mất mặt anh trước người khác thì liệu anh có còn cảm thấy cô ấy yêu mình hay không?

- Tôi nghĩ là không. Lúc đó, tôi sẽ cho rằng mình bị phụ bạc và tổn thương sâu sắc. Hẳn tôi sẽ đau khổ lắm.

- Thế đấy Bob. Tôi nghĩ là chúng ta vừa khám phá ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản duy nhất của anh rồi đấy. Đó chính là Lời khen ngợi. Quan hệ vợ chồng có vai trò cực kỳ quan trọng đối với anh và Carol, thế nhưng chính những lời khen ngợi của cô ấy mới thật sự có ý nghĩa đối với tình cảm của anh. Nếu cô ấy chỉ biết phàn nàn, chỉ trích anh trước người khác, rất có thể anh sẽ mất dần ham muốn đối với cô ấy bởi điều đó khiến anh bị tổn thương.

Cũng như rất nhiều người đàn ông khác, Bob đã phạm phải một sai lầm khi cho rằng Cử chỉ âu yếm là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Điều này là vì ham muốn tình dục ở nam giới bao giờ cũng rất cao. Nhu cầu đó nảy sinh do sự kích thích từ quá trình sản sinh tinh trùng trong túi tinh. Khi túi tinh đầy, nam giới sẽ có nhu cầu giải phóng lượng tinh trùng chứa trong đó. Do vậy nhu cầu tình dục ở nam giới chủ yếu mang tính sinh lý.

Trong khi đó, với phụ nữ, chẳng có sự tiếp xúc thân thể nào lại có thể tạo cảm hứng và khiến họ có nhu cầu tình dục cả. Ham muốn tình dục ở họ xuất phát từ nhu cầu tình cảm. Khi được chồng

nâng niu, yêu thương, trân trọng, cô sẽ nảy sinh nhu cầu quan hệ thể xác với anh. Nhưng nếu không có sự gần gũi về mặt tinh thần, cô sẽ khó mà cảm thấy ham muốn với anh được.

Do bị ức chế sinh lý phải sinh hoạt tình dục thường xuyên theo một chu kỳ nhất định, nam giới thường lầm tưởng đó là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Thế nhưng, nếu anh ta không thật sự cảm thấy ưa thích những cử chỉ vuốt ve đi kèm với quan hệ tình dục, thì rất có thể đó chẳng phải là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của họ. Ham muốn tình dục là một việc hoàn toàn khác với nhu cầu được thương yêu. Điều này không có nghĩa là tình dục không quan trọng đối với người chồng – mà ngược lại là khác. Tuy nhiên, chỉ có tình dục suông thì không đủ. Vì vậy, người vợ phải hiểu để có thể sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chồng.

Trong thực tế, một khi người vợ học được cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chồng, người chồng sẽ cảm thấy được yêu thương như mong đợi và từ đó sẽ biết cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ. Khi đó, chuyện sinh hoạt tình dục của hai vợ chồng sẽ diễn ra tự nhiên, đem lại hạnh phúc và sự hưng phấn cho cả hai bên. Hầu hết các trục trặc trong hôn nhân không liên quan đến vấn đề sinh lý mà thường xuất phát từ việc không đáp ứng được các nhu cầu tình cảm của nhau.

Sau một hồi trò chuyện, Bob thừa nhận với tôi: "Giáo sư đã giúp tôi nhận biết rõ về mình hơn. Chắc chắn "Lời khen ngợi" mới là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của tôi. Mỗi khi bị cô ấy chỉ trích và làm tổn thương, tôi thường cảm thấy mình lảng tránh chuyện vợ chồng và mơ tưởng đến những người phụ nữ khác. Thế nhưng mỗi lần cô ấy tỏ ý khen ngợi và ngưỡng mộ tôi, lập tức tôi lại thấy những ham muốn của mình hướng về cô ấy".

Thế là qua mẩu chuyện ngắn ngủi với nhau, Bob đã khám phá ra một sự thật đáng kể về bản thân mình.

Thế còn bạn, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn là gì? Điều gì khiến bạn cảm thấy mình được bạn đời yêu thương nhất? Điều gì khiến bạn khao khát mãnh liệt nhất? Nếu không tìm được câu trả lời ngay lập tức, có lẽ bạn nên xem lại cuộc hôn nhân của mình, căn cứ vào những hạn chế gặp phải trong đời sống vợ chồng. Chẳng hạn, điều gì hoặc lời nói nào của người bạn đời khiến bạn cảm thấy tổn thương ghê gớm? Nếu những lời phê bình, chỉ trích của người ấy làm bạn thực sự đau lòng thì rất có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn chính là "Lời khen ngợi".

Nếu bạn cảm thấy tủi thân và lạc lõng khi người ấy cứ mải mê với công việc bên ngoài và không đoái hoài, phụ giúp bạn việc gia đình thì rất có thể ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn chính là "sự tận tụy". Hoặc nếu bạn cảm thấy tổn thương khi người ấy ít dành thời gian cho bạn thì rất có thể "thời gian chia sẻ" chính là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn.

Một cách khác giúp bạn khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình đó là hãy nhìn vào cuộc hôn nhân và tự hỏi: "Mình thường yêu cầu anh ấy/cô ấy làm điều gì nhiều nhất?". Câu trả lời có thể chính là điều liên quan trực tiếp đến ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn. Trong thực tế, có thể bạn đời của bạn sẽ khó chịu trước những yêu cầu đó. Thế nhưng, chúng lại chính là nỗ lực của bạn nhằm đảm bảo cho nhu cầu tình cảm cá nhân được thỏa mãn.

Elizabeth, một phụ nữ sống ở Maryville bang Indiana từng áp dụng phương pháp này để khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Cô nói: "Nhìn lại chặng đường hôn nhân 10 năm qua của mình, tôi tự hỏi mình hay yêu cầu Peter điều gì nhiều nhất. Cũng từ đó tôi nhìn thấy rất rõ ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Hầu như tôi luôn đòi hỏi anh ấy dành thời gian bên tôi. Tôi muốn chúng tôi cùng đi cắm trại cuối tuần, tắt ti-vi trong nhà và trò chuyện một giờ đồng hồ, đi bộ cùng nhau… Khi những đề nghị của tôi không được anh ấy hưởng ứng, tôi thường cảm thấy mình bị bỏ rơi và thiếu sự yêu thương, quan tâm. Mỗi dịp sinh nhật hay ngày đặc biệt nào đó, anh ấy thường mua tặng tôi những món quà đắt tiền và quý hiếm, nhưng thực sự chẳng bao giờ tôi hào hứng với chúng".

Elizabeth tiếp tục:

"Sau khi tham dự buổi nói chuyện của giáo sư, chúng tôi chợt nhận ra vấn đề của mình. Trong giờ nghỉ giải lao, chồng tôi đã xin lỗi tôi vì sự vô tình của anh trong suốt những năm qua. Anh ấy hứa rằng sẽ thay đổi và tôi tin vào điều đó".

Một cách khác giúp khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn chính là nhìn nhận lại những gì bạn từng làm hoặc từng nói để thể hiện tình yêu của mình với bạn đời. Rất có thể đó chính là những gì bạn mong muốn nhận được từ người ấy. Chẳng hạn, nếu bạn thường xuyên dành cho anh ấy hoặc cô ấy "sự tận tụy", rất có thể (cho dù không phải lúc nào cũng thế) đó chính là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn. Vì vậy, bạn hãy tự hỏi: "Mình biểu lộ tình yêu với người ấy bằng cách nào?". Biết đâu nhờ vậy bạn sẽ tìm ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình.

Tuy nhiên, bạn cần nhớ rằng đó chỉ là một dấu hiệu có thể, chứ không phải tuyệt đối cho thấy ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn. Ví dụ, một anh chồng noi gương cha thể hiện tình yêu của mình đối với vợ bằng những món quà xinh đẹp chưa hẳn đã có ngôn ngữ tình yêu cơ bản là "Quà tặng". Đơn giản, anh ta chỉ làm theo những gì học được từ người cha của mình.

Tóm lại, tôi xin được mách nhỏ cùng bạn ba phương pháp khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình như sau:

1. Điều gì bạn đời của bạn làm hoặc không làm khiến bạn tổn thương nhiều nhất? Ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn chính là điều ngược lại, là điều khiến bạn cảm thấy sung sướng.

2. Bạn thường yêu cầu bạn đời của mình điều gì nhiều nhất? Đó chính là điều có thể khiến bạn cảm thấy được yêu thương nhất.

3. Bạn thường thể hiện tình yêu của mình đối với bạn đời như thế nào? Có thể đó chính là dấu hiệu cho thấy điều giúp bạn cảm nhận được tình yêu thương nhiều nhất.

Ba phương pháp trên sẽ giúp bạn tìm ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Có thể bạn sẽ có hai ngôn ngữ tình yêu cơ bản, trong trường hợp cả hai đều có ý nghĩa quan trọng như nhau đối với bạn. Nếu quả thế thì thật dễ dàng cho người bạn đời của bạn. Anh ấy hoặc cô ấy sẽ có đến hai lựa chọn để có thể biểu đạt tình yêu đối với bạn.

Hai tuýp người có thể gặp khó khăn trong việc khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bản thân. Tuýp thứ nhất là những người có khoang tình yêu luôn được đong đầy trong một thời gian dài. Có thể người bạn đời của họ đã thể hiện tình yêu bằng nhiều cách khác nhau và bản thân họ cũng không nắm rõ đâu là cách khiến họ cảm thấy hạnh phúc nhất. Tuýp thứ hai là những người có "khoang tình yêu" bị cạn kiệt trong một thời gian dài đến nỗi họ không còn nhớ được điều gì khiến họ cảm thấy được yêu thương nhất. Nếu rơi vào một trong hai tuýp người trên, bạn hãy nhớ lại trải nghiệm của bản thân những ngày hai người mới yêu nhau và tự hỏi: "Hồi đó, mình thích điều gì ở anh ấy nhất? Anh ấy đã nói gì, làm gì khiến mình muốn sống với anh ấy?". Điều này sẽ giúp bạn có được một vài khái niệm về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của mình. Một cách khác nữa là hãy tự hỏi: "Một người bạn đời lý tưởng theo mình là gì? Nếu mình có được một người bạn đời lý tưởng, người đó sẽ như thế nào?". Hình ảnh về người bạn đời lý tưởng cũng sẽ cho bạn vài ý niệm về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn.

Đến đây, có thể bạn sẽ hỏi tôi rằng: "Thưa giáo sư, tất cả những gì ông nói nghe mới hay làm sao, nhưng nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người ấy hoàn toàn trái ngược với bản chất tự nhiên của ta thì sao?".

Để trả lời câu hỏi này, xin mời bạn hãy tiếp tục tìm hiểu ở chương ngay sau đây.

TÌNH YÊU LÀ MỘT SỰ ChỌN LỰA

Làm thế nào có thể đáp lại ngôn ngữ tình yêu của nhau khi lòng mình mang nặng sự đau khổ, giận dữ bởi những sai lầm từng có trong quá khứ? Câu trả lời nằm ở chính mỗi người chúng ta, đó là BIẾT THA THỨ. Cuộc sống vốn mang trong nó vô số sự chọn lựa, có chọn lựa đúng, có chọn lựa sai. Tuy nhiên, dù đó là chọn lựa sai chăng nữa, không có nghĩa là nó sẽ được lặp lại trong tương lai. Thực tế, tôi từng chứng kiến rất nhiều cuộc hôn nhân được giúp đỡ thoát khỏi bờ vực của sự đổ vỡ. Có được điều đó chính là nhờ những người trong cuộc biết chọn lấy giải pháp học cách bày tỏ tình yêu với người mình yêu thương.

Tình yêu không thể xóa bỏ quá khứ nhưng nó có thể giúp chúng ta vun đắp một tương lai mới tươi đẹp. Khi chọn cách thể hiện tình yêu bằng ngôn ngữ yêu thương cơ bản của bạn đời, chúng ta sẽ tạo dựng được cho mình đỉnh cao tình cảm, từ đó có thể dễ dàng vượt qua những mâu thuẫn, thất bại trong quá khứ.

Brent ngồi đó trong văn phòng của tôi, nét mặt lạnh lùng, vô cảm. Anh ta đến theo lời mời của tôi. Một tuần trước, vợ của Brent là Becky đã đến đây, cũng ngồi trên chiếc ghế đó và khóc sướt mướt. Giữa những cơn nấc nghẹn, Becky cố thốt thành lời rằng Brent không còn yêu cô nữa và sẽ ra đi. Becky hoàn toàn suy sụp.

Khi đã lấy lại bình tĩnh, Becky cho biết: "Cả hai chúng tôi đều cố gắng làm việc trong suốt hai, ba năm qua. Tôi cũng biết là chúng tôi chẳng dành bao nhiêu thời gian cho nhau như từng có trước đó, thế nhưng tôi nghĩ là do chúng tôi đang cố sức làm việc để đạt được mục tiêu chung. Tôi không thể tin nổi những gì anh ấy đã nói. Anh ấy lúc nào cũng chu đáo và quan tâm đến người khác. Anh ấy còn là một người cha tốt của bọn trẻ. Vậy đó, làm sao anh ấy lại có thể cư xử với tôi và các con như thế kia chứ?".

Rồi Becky kể cho tôi nghe về cuộc hôn nhân đã được mười hai năm của cô – một câu chuyện tương tự với rất nhiều câu chuyện khác tôi từng được nghe trong quá trình làm công tác tư vấn. Họ từng yêu nhau thắm thiết, rồi lấy nhau, cùng nhau trải qua những chuyển biến trong những ngày đầu sống chung, và cùng nhau theo đuổi mơ ước. Rồi dần dần, cùng với thời gian, cảm giác say mê ban đầu ở họ phai nhạt. Cả hai trở về với thực tại nhưng lại không biết cách học lấy ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau. Đời sống tình cảm cứ thế vơi dần.

Tôi bảo Becky hãy để tôi nói chuyện với Brent. Nhận được điện thoại của tôi, Brent đã đồng ý đến gặp tôi tại văn phòng. Vẻ ngoài của Brent quả thật hoàn toàn trái ngược với Becky. Trong khi cô ấy khóc sướt mướt thì anh lại có vẻ lãnh đạm. Tuy thế, tôi lại có cảm tưởng rằng nhiều tuần qua, thậm chí là nhiều tháng trước, Brent vẫn khóc thầm. Và câu chuyện của Brent đã khẳng định những gì tôi phỏng đoán.

Giọng Brent buồn buồn:

- Đơn giản là tôi không còn yêu cô ấy nữa. Điều này đã diễn ra trong một thời gian dài. Tôi không muốn làm tổn thương cô ấy, nhưng thật tình chúng tôi đã không còn gắn bó với nhau. Mối quan hệ của chúng tôi đã trở nên trống rỗng. Tôi không còn thích sống với cô ấy nữa. Tôi không biết tại sao lại thế. Tôi ước gì mọi chuyện khác đi, thế nhưng quả thật, mọi cảm xúc trong tôi đã chết hẳn.

Cách nghĩ và cảm nhận của Brent tương tự như cách nghĩ và cảm nhận của hàng trăm ngàn người đàn ông khác. Chính ý nghĩ "tôi không còn yêu cô ấy nữa" đã cho phép người đàn ông tự giải phóng mình khỏi mối quan hệ hiện tại để tìm đến một tình yêu khác. Tương tự, người phụ nữ cũng vậy.

Tôi thông cảm với Brent, bởi tôi cũng từng có suy nghĩ đó. Nhưng rồi tôi may mắn khi nhận ra rằng giữa "sự phải lòng" và "nhu cầu được yêu thương" có một sự khác biệt rất lớn.

"Sự phải lòng" mà chúng ta từng bàn đến là một dạng tình cảm chỉ dừng lại ở mức hấp dẫn giới tính. Tình cảm ấy đến bất chợt trong một hoàn cảnh nhất định và thường có tuổi thọ ngắn ngủi (không quá hai năm).

"Sự phải lòng" cũng có tác dụng đáp ứng nhu cầu tình cảm của chúng ta trong một thời gian nhất định nào đó. Nó mang lại cho

chúng ta cảm giác được quan tâm, chăm sóc, ngưỡng mộ và trân trọng. Điều này giúp cho "khoang tình yêu" của chúng ta được đong đầy. Thậm chí, với nhiều người, đây còn là lần đầu tiên họ được tận hưởng cảm giác tuyệt đỉnh của hạnh phúc.

Tuy vậy, theo thời gian, chúng ta sẽ quay trở lại với thế giới thực tại. Nếu khi đó người bạn đời của chúng ta biết cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chúng ta, nhu cầu tình cảm của chúng ta sẽ tiếp tục được thỏa mãn. Ngược lại, "khoang tình yêu" của chúng ta sẽ cạn dần và tình yêu với người ấy cũng theo đó phai nhạt. Rõ ràng, việc đáp ứng nhu cầu tình cảm của người bạn đời là một sự chọn lựa. Nếu tôi chọn cách tìm hiểu và học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu của bạn đời, người ấy sẽ cảm thấy hạnh phúc vì được yêu thương. Và do đó, khi chuyển từ trạng thái "phải lòng" về với thực tại, họ không bị hẫng vì thiếu thốn tình cảm. Ngược lại, khi tôi không tìm cách sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người ấy, họ sẽ cảm thấy nhu cầu tình cảm tự nhiên của mình không được thỏa mãn. Sau vài năm chung sống, họ bắt đầu có xu hướng quay trở lại thời kỳ "phải lòng" với một người khác, và một chu kỳ tình cảm mới lại xuất hiện.

Quay trở lại vấn đề của Brent. Nhìn vẻ mặt lạnh lùng của anh, tôi tự hỏi mình phải làm gì để giúp anh ta đây. Trong thâm tâm, tôi chắc rằng anh đang "phải lòng" một người đàn bà khác. Chỉ có điều không biết cuộc tình ấy đang ở giai đoạn nào - mới bắt đầu hay đã gắn bó sâu sắc. Thực tế cho thấy, một số nam giới khi thiếu thốn tình cảm trong gia đình họ đã quyết định ly hôn và chờ đợi cơ hội mới.

Brent đã rất thành thực và tiết lộ cho tôi biết anh đã yêu một người phụ nữ khác được vài tháng nay. Anh từng hy vọng rằng đó chỉ là những cảm xúc thoáng qua và sẽ không làm gì sai trái đối với vợ. Thế nhưng không khí gia đình càng ngày càng tồi tệ, trong khi đó tình yêu anh dành cho người phụ nữ kia lại ngày càng tăng lên. Thậm chí, anh cảm thấy không thể nào sống được nếu thiếu người phụ nữ ấy.

Tôi rất hiểu tình cảnh của Brent lúc này. Quả thật, anh không muốn làm tổn thương vợ con, nhưng anh cũng thấy rằng mình xứng đáng có một cuộc sống hạnh phúc. Tôi nói cho anh nghe rằng theo thống kê, có đến 60% các cuộc hôn nhân lần thứ hai bị đổ vỡ. Brent tỏ ý ngạc nhiên khi nghe con số này, thế nhưng vẫn tỏ vẻ không quan tâm. Tôi cũng nói cho anh nghe về mặt trái của việc ly hôn, nhất là hậu quả đối với con cái. Nhưng Brent tin rằng anh vẫn là một người cha tốt và các con anh sẽ vượt qua biến cố

này. Tôi còn nói với Brent rất nhiều điều khác và đề nghị anh hãy dành cho cuộc hôn nhân hiện tại của mình một cơ hội nữa xem sao. Nhưng rồi, tất cả những gì tôi nói đều bị bỏ ngoài tai với một người đang sống trong trạng thái cảm xúc say đắm như Brent. Anh ta tỏ ý trân trọng ý kiến của tôi và chỉ mong tôi hãy làm gì đó giúp đỡ Becky. Còn về phần mình, anh đảm bảo với tôi rằng anh không còn hy vọng gì đối với cuộc hôn nhân hiện tại nữa.

Một tháng sau, tôi nhận được điện thoại của Brent. Anh ta tỏ ý muốn nói chuyện lại với tôi. Lần này, anh đến văn phòng tôi với bộ dạng khác hẳn. Brent không còn là người đàn ông lạnh lùng, điềm đạm như tôi từng thấy. Người tình của anh sau một thời gian "phải lòng" đã nhận ra Brent có rất nhiều điểm mà cô không thích. Rồi cô ta rút lui. Cả một viễn cảnh tươi đẹp bỗng chốc sụp đổ trong mắt Brent.

Tôi kiên nhẫn lắng nghe Brent khoảng một tiếng đồng hồ cho đến khi anh cất lời hỏi ý kiến tôi. Tôi nói mình rất thông cảm với nỗi đau của anh và rằng những gì anh đang trải nghiệm là sự đau khổ rất tự nhiên mà ai cũng có khi mất mát một điều gì đó. Nỗi đau ấy không thể nào biến mất sau một đêm được. Tuy nhiên, tôi cũng giải thích cho anh ta hiểu đó là điều không thể tránh khỏi. Tôi nhắc lại cho anh nhớ bản chất của sự "phải lòng" là gì, rằng cả hai sẽ phải đối diện với thực tại ra sao. Một số người cưới nhau rồi mới cảm thấy hết yêu nhau, một số khác lại hết yêu ngay trước khi cưới. Và Brent đồng ý với tôi rằng thà sự việc đó xảy ra bây giờ vẫn tốt hơn là sau này.

Sau một hồi, tôi bèn gợi ý cho Brent rằng biến cố này chính là thời điểm tốt nhất để anh và vợ cùng tham gia tư vấn hôn nhân; rằng tình yêu chân chính là một sự lựa chọn và nó có thể được tái sinh trong cuộc hôn nhân của anh chị nếu cả hai biết học cách tìm hiểu ngôn ngữ tình yêu của nhau. Brent đồng ý. Chín tháng sau, hai vợ chồng Brent chào tôi và ra về với niềm hạnh phúc mới. Ba năm sau, khi gặp lại Brent tôi được biết cuộc sống của anh lúc này rất hạnh phúc. Anh cảm ơn tôi vì đã giúp anh trong thời điểm quan trọng nhất của cuộc đời. Anh mỉm cười tâm sự: "Chưa bao giờ đời sống tình cảm của tôi tròn đầy như lúc này. Và tôi cá rằng, Becky là người phụ nữ hạnh phúc nhất mà giáo sư từng gặp đấy!".

Trong chín tháng tư vấn cho vợ chồng Brent, chúng tôi đã giải quyết các mâu thuẫn mà trước đó họ chưa bao giờ đụng đến. Thế nhưng chìa khóa giúp họ tạo dựng lại hạnh phúc chính là việc khám phá ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau và quyết định thực hành chúng thường xuyên.

Đến đây, cho phép tôi quay trở lại vấn đề đã được đặt ra ở phần trước: "Nếu ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người bạn đời không phù hợp với bản tính tự nhiên của ta thì sao?". Đây là câu hỏi tôi thường xuyên nhận được trong các buổi hội thảo về hôn nhân gia đình. Vậy câu trả lời của tôi ra sao?

Tôi có thể nói với bạn thế này, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ tôi là "sự tận tụy", và một trong những điều tôi thường xuyên làm giúp cô ấy là hút bụi sàn nhà. Bạn nghĩ là tôi thích hút bụi sàn nhà ư? Hồi nhỏ, mẹ tôi thường bắt tôi phải hút bụi sàn nhà trước khi muốn đi chơi. Suốt mấy năm cấp hai rồi cấp ba, tôi không tài nào chơi bóng chiều thứ Bảy nếu chưa làm xong việc đó. Lúc ấy, tôi thường tự nhủ với mình rằng: "Sau này lớn lên và ra khỏi nhà, có một thứ mà chắc chắn mình không bao giờ làm, đó là hút bụi sàn nhà. Mình sẽ bắt vợ mình làm công việc này".

Thế đấy, vậy mà giờ đây tôi vẫn đều đặn làm công việc ấy. Tất cả chỉ vì một chữ duy nhất: "yêu". Bạn thấy đấy, khi bạn làm một việc gì đó mà bản thân vốn không thích, đó chính là biểu hiện lớn lao của tình yêu. Và tôi biết, vợ tôi hiểu được điều này.

Một số người lại bảo tôi rằng: "Thưa giáo sư, nhưng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của vợ tôi là cử chỉ âu yếm. Mà ông biết không, tôi không phải là người quen biểu lộ tình cảm bằng cách đó. Từ bé, tôi chưa bao giờ thấy cha mẹ mình thể hiện tình yêu của họ. Thậm chí họ cũng chưa bao giờ ôm tôi. Vậy theo ông, tôi phải làm thế nào bây giờ?".

Làm thế nào ư? Bạn có hai bàn tay, đúng không? Chỉ cần choàng vòng tay quanh người bạn đời là bạn đã thể hiện được tình yêu của mình rồi đó. Có thể lần đầu tiên sẽ khó khăn với bạn, nhưng tôi tin rằng cùng với thời gian bạn sẽ quen dần với cách thể hiện tình cảm này và một ngày nào đó, bạn sẽ hoàn toàn tự tin thể hiện tình yêu của mình đối với người bạn đời một cách tự nhiên, âu yếm và thoải mái nhất.

Nhân đây, tôi cũng muốn nói đôi điều về sự thoải mái. Khi yêu một ai đó, bạn sẽ muốn làm mọi điều tốt đẹp cho người ấy. Điều này hết sức tự nhiên. Mỗi ngày, hầu hết chúng ta đều làm những việc không xuất phát từ nhu cầu của bản thân, chẳng hạn như dậy sớm để chuẩn bị bữa sáng cho chồng con, rồi đưa con đến trường. Nhưng chúng ta vẫn cảm thấy vui vì những gì mình đã làm cho người mình yêu quý. Chính những hành động ấy khơi dậy niềm hạnh phúc trong ta.

Tình yêu cũng thế. Chúng ta khám phá ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người bạn đời, và ta chọn cách sử dụng chúng trong cuộc sống hôn nhân cho dù đó là điều không tự nhiên đối với chúng ta. Chúng ta không làm điều đó vì cảm xúc ấm áp, vui sướng của bản thân mà chúng ta làm vì nó mang lại niềm vui cho bạn đời của mình. Chúng ta muốn thỏa mãn nhu cầu tình cảm của người bạn đời, do vậy chúng ta nỗ lực sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của họ. Nhờ đó, "khoang tình yêu" của họ được đong đầy và họ sẽ tự biết cách đáp lại nhu cầu tình cảm của chúng ta.

Tình yêu là một sự chọn lựa. Và bất kỳ ai trong hai bạn đều có thể làm một điều gì đó mang lại hạnh phúc cho nhau ngay hôm nay.

TÌNH YÊU LÀM NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Theo các nhà tâm lý học, con người có ba nhu cầu cơ bản, đó là nhu cầu được an toàn, được cảm thấy bản thân mình có giá trị và được là một người đặc biệt. Tình yêu đòi hỏi sự kết hợp của cả ba nhu cầu đó.

Chẳng hạn, nếu biết rằng người bạn đời thực sự yêu tôi, tôi sẽ không chỉ hạnh phúc mà còn có thêm động lực để đối diện với những khó khăn trong cuộc sống. Tình yêu của người ấy giúp tôi cảm thấy mình có giá trị hơn, thấy mình có một vị trí đặc biệt trong lòng người mình yêu.

Khi người bạn đời dành trọn thời gian, công sức và nỗ lực không ngừng vì tôi, tôi bắt đầu tin rằng mình là một người đặc biệt. Không có tình yêu, tôi sẽ mải đi tìm giá trị bản thân, tìm sự đặc biệt và cảm giác an toàn cho mình. Khi sống trong tình yêu, tất cả những nhu cầu cơ bản ấy đều được đáp ứng. Tôi tự tin phát triển năng lực của bản thân. Tôi cảm thấy an toàn hơn với chính giá trị của mình và có thể cống hiến những nỗ lực của mình cho thế giới bên ngoài thay vì cứ mãi đau đáu đi tìm giải pháp thỏa mãn các nhu cầu cơ bản của bản thân.

Tình yêu đưa lại cảm giác an toàn tuyệt đối mà nhờ đó chúng ta có thể tìm kiếm giải pháp cho những thử thách khác trong cuộc sống. Khi cả hai đều cảm thấy mình được yêu thương, mọi khoảng cách giữa họ sẽ bị lấp kín, thêm vào đó, họ có thể ngồi lại để thảo luận về những khác biệt của nhau với thái độ cảm thông, chia sẻ. Đó chính là phần thưởng to lớn của tình yêu.

Việc học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người bạn đời sẽ mang lại cho bạn một đời sống hôn nhân thật sự hạnh phúc. Tôi tin rằng tình yêu có thể khiến "thế giới xoay chuyển", ít ra là giống với câu chuyện tôi từng gặp của Jean và Norm dưới đây.

Sau ba tiếng đồng hồ chạy xe, Jean và Norm cũng đến được văn phòng của tôi. Rõ ràng, Norm không hề muốn có mặt ở đây, và chỉ vì sự ép buộc của Jean nên Norm mới đến. Họ cưới nhau đã được ba mươi lăm năm và trước đây chưa từng phải gặp chuyên viên tư vấn.

Jean bắt đầu câu chuyện của mình:

- Thưa giáo sư, tôi muốn ông biết hai điều này ngay từ đầu. Đầu tiên, chúng tôi không hề gặp rắc rối về tiền bạc. Tôi có đọc trong một tạp chí nói rằng tiền bạc là vấn đề hàng đầu trong hôn nhân. Thế nhưng trường hợp của chúng tôi hoàn toàn khác. Chúng tôi cùng nhau làm việc nhiều năm, tiền mua nhà đã trả xong, tiền mua xe hơi cũng thế. Chúng tôi không gặp khó khăn gì về tiền bạc cả. Điều thứ hai mà tôi cũng muốn ông biết đó là chúng tôi chưa bao giờ cãi nhau. Cả hai chúng tôi đều thống nhất rằng cãi nhau chẳng giải quyết được vấn đề gì, do vậy mà chúng tôi không bao giờ tranh cãi.

Là một chuyên viên tư vấn, tôi rất hoan nghênh sự mở đầu rành mạch của Jean. Tôi biết bà sẽ đi thẳng vào vấn đề. Rõ ràng, bà đã có dụng ý tránh sa đà vào những vấn đề không liên quan và sử dụng thời gian tư vấn hiệu quả nhất.

Bà tiếp tục:

- Vấn đề nằm ở chỗ, chỉ đơn giản là tôi không còn cảm thấy được chồng yêu quý nữa. Cuộc sống của chúng tôi ngày càng đơn điệu. Sáng chúng tôi thức dậy đi làm, trưa chúng tôi ai lo việc người nấy. Thường chúng tôi ăn tối cùng nhau nhưng chẳng nói chuyện lấy một câu. Ông ấy cứ lẳng lặng vừa ăn vừa xem ti-vi. Sau bữa tối, ông ấy đi vệ sinh dưới tầng hầm và rồi ngủ gục trước ti-vi cho đến khi tôi đánh thức gọi vào giường. Đấy, thời gian biểu năm ngày làm việc trong tuần của chúng tôi là như thế. Còn ngày thứ Bảy, buổi sáng ông ấy đi chơi golf, loay hoay ngoài sân vào buổi chiều và cùng tôi đi ăn tối với vài cặp vợ chồng khác. Ông ấy hàn huyên với họ nhưng khi chúng tôi vào trong xe thì không khí lại trở nên im lặng. Về đến nhà, ông ấy lại ngủ gục trước màn hình ti- vi cho đến khi tôi gọi dậy vào giường ngủ. Sáng Chủ nhật, chúng tôi cùng nhau đi nhà thờ, sau đó thì cùng đi ăn trưa với vài người bạn. Khi về đến nhà, ông ấy lại ngủ ngay trước ti-vi suốt buổi chiều. Buổi tối, chúng tôi lại đi nhà thờ, về nhà, ăn bắp rang và đi ngủ. Đó là thời gian biểu hàng tuần của chúng tôi. Chúng tôi thật chẳng khác hai người bạn cùng phòng sống chung một mái nhà. Giữa chúng tôi chẳng hề có điều gì hay ho, đặc biệt cả. Tôi không

hề cảm thấy chút yêu thương nào từ ông ấy. Chẳng hề có lấy cảm giác ấm áp hay tình cảm vương vấn nào. Mọi thứ hoàn toàn trống rỗng, chết lặng. Tôi nghĩ, chúng tôi không thể nào tiếp tục thế này mãi được.

Nói đến đây, Jean bật khóc. Tôi trao cho bà một chiếc khăn giấy và nhìn sang Norm. Câu nói đầu tiên của ông là: "Tôi không thể hiểu được bà ấy". Sau một hồi im lặng, ông nói tiếp:

- Tôi đã làm tất cả những gì mình có thể để thể hiện tình yêu với bà ấy, đặc biệt là trong hai ba năm vừa qua kể từ khi bà ấy cứ phàn nàn về tôi. Thế nhưng dường như chẳng có ích gì. Cho dù tôi có làm gì đi nữa, bà ấy vẫn tiếp tục than phiền rằng tôi không yêu bà ấy. Tôi thật không biết phải làm gì thêm nữa.

Gương mặt Norm pha lẫn buồn rầu và bực tức. Tôi bèn hỏi:

- Thế ông đã làm gì để thể hiện tình yêu của mình với Jean?

- À, ví dụ như tôi đi làm về trước bà ấy, vì vậy tôi thường chuẩn bị cơm nước chu đáo mỗi tối. Mỗi tuần bốn ngày tôi chuẩn bị sẵn sàng bữa tối trước khi bà ấy về nhà, những ngày còn lại chúng tôi đi ăn bên ngoài. Sau khi ăn tối, tôi lại rửa bát ba ngày trong tuần, chỉ có ngày còn lại là không vì tôi có cuộc gặp gỡ bên ngoài. Những lúc bà ấy đau lưng, tôi lại đảm nhận việc hút bụi. Rồi cũng vì bà ấy bị dị ứng với phấn hoa mà vườn tược lại một tay tôi chăm sóc. Tôi gấp quần áo khi giặt sấy xong….

Norm kể ra một loạt những việc ông đã làm cho vợ. Khi ông kể xong, tôi tự hỏi thế thì người phụ nữ này làm gì nhỉ? Hầu như không còn việc gì để bà ấy làm cả.

Norm vẫn tiếp tục nói:

- Tôi làm tất cả những điều đó chỉ để bà ấy hiểu rằng tôi yêu thương bà ấy đến mức nào. Ấy thế mà Jean vẫn còn than phiền với ông những gì bà ấy đã than phiền với tôi hai ba năm nay, rằng tôi không hề yêu bà ấy. Tôi quả không biết phải làm gì nữa.

Khi tôi quay sang Jean, bà nói:

- Thưa giáo sư, tất cả những việc đó quả cũng tốt, thế nhưng điều tôi mong đợi là ông ấy chịu ngồi lại và trò chuyện với tôi. Chưa bao giờ chúng tôi trò chuyện với nhau. Chắc cũng phải đến ba mươi năm rồi. Lúc nào ông ấy cũng giặt giũ, rửa ráy, hút bụi, cắt cỏ… Lúc nào ông ấy cũng bận tay bận chân làm một việc gì đó. Tôi chỉ

cần ông ấy chịu dành thời gian cùng ngồi lại với tôi, trò chuyện với tôi, nói về gia đình, về cuộc sống của hai người.

Đến đây Jean lại khóc. Rõ ràng, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bà chính là "Thời gian chia sẻ". Bà khát khao được quan tâm, chia sẻ. Bà muốn được đối xử như một con người chứ không phải là một món đồ. Sự bận rộn của chồng khiến bà cảm thấy bất mãn. Khi nói chuyện nhiều hơn với Norm, tôi khám phá ra rằng bản thân ông cũng không cảm thấy được vợ yêu thương. Thế nhưng ông không hề đề cập đến chuyện đó. Ông lập luận rằng: "Nếu anh đã lập gia đình được hơn ba mươi năm, sắm sửa đủ nhà cửa, xe cộ và không hề cãi vã thì liệu anh còn mong gì hơn nữa chứ?".

Tôi hỏi ông ấy:

- Thế theo ông, một người vợ lý tưởng phải như thế nào? Nếu ông có thể có một người vợ lý tưởng, thì theo ông người ấy phải ra sao?

Norm nhìn tôi rồi hỏi lại:

- Anh thật sự muốn biết ư?

- Phải. - Tôi đáp.

Norm ngồi thẳng lưng lên và gập chéo tay trước ngực. Ông cười và bảo:

- Tôi từng mơ về điều này. Một người vợ tuyệt vời phải là một người vợ về nhà vào buổi chiều và chuẩn bị cơm tối cho tôi. Tôi sẽ làm việc trong sân vườn, còn bà ấy sẽ gọi tôi vào ăn tối. Sau bữa tối, bà ấy sẽ rửa bát. Tôi cũng sẽ giúp bà ấy một tay, nhưng người làm điều đó vẫn phải là bà ấy. Bà ấy sẽ đơm lại nút áo cho tôi khi chúng bị đứt.

Jean không thể im lặng lâu hơn. Bà kinh ngạc quay sang Norm và bảo:

- Tôi không tin. Chính ông vẫn bảo ông thích nấu nướng kia mà!

Norm đáp:

- Tôi không nề hà chuyện nấu nướng. Nhưng giáo sư đang hỏi tôi về một người vợ lý tưởng kia mà.

Đến lúc này thì tôi nhận ra rõ ràng rằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Norm chính là "sự tận tụy". Bạn có biết vì sao Norm làm tất cả

những điều đó cho Jean không? Vì đó chính là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của ông ấy. Trong suy nghĩ của ông, yêu một người nghĩa là phải làm nhiều thứ cho người đó. Vấn đề nằm ở chỗ, đó không phải là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Jean. Những gì họ làm cho nhau suốt ba mươi năm đã không hề có tác dụng vun đắp và thỏa mãn nhu cầu tình cảm của nhau.

Khi nhận ra sự việc, điều đầu tiên Norm bảo chính là: "Tại sao không ai nói cho tôi biết điều này từ ba mươi năm trước nhỉ? Nếu biết, hẳn mỗi tối tôi đã dành ra mười lăm phút để ngồi trò chuyện cùng bà ấy thay vì bận bịu với những việc ngớ ngẩn đó".

Rồi ông quay sang phía vợ và bảo:

- Lần đầu tiên trong đời, tôi mới hiểu được ý của bà khi nói đến việc chúng ta không hề trò chuyện với nhau. Quả thật tôi đã không hiểu ý bà. Tôi cứ nghĩ rằng chúng ta vẫn trò chuyện đấy thôi. Tôi vẫn thường hỏi: "Bà ngủ có ngon không?" và cho rằng đó cũng là trò chuyện. Hôm nay thì tôi đã hiểu ý của bà, và biết được vì sao nó lại quan trọng với bà đến thế. Từ nay đến cuối đời, mỗi tối tôi sẽ dành mười lăm phút để chúng ta ngồi trò chuyện với nhau. Bà có thể tin tưởng ở tôi.

Jean quay sang Norm, nghẹn ngào:

- Thật là tuyệt vời, còn tôi, tôi sẵn sàng nấu cơm tối cho ông. Tôi phải về muộn hơn bình thường bởi tôi đi làm trễ hơn ông, nhưng tôi sẽ cố gắng nấu cơm cho ông. Và tôi cũng sẽ đơm lại nút áo đứt cho ông. Từ nay tôi sẽ đảm nhận việc rửa chén nếu điều đó khiến ông cảm thấy hạnh phúc.

Jean và Norm ra về và họ bắt đầu học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau. Không đầy hai tháng sau, họ như sống trở lại tuần trăng mật ngày nào. Từ Bahamas, họ gọi điện cho tôi để chia sẻ về sự thay đổi ngoạn mục ấy.

Liệu tình yêu có được tái sinh trong hôn nhân? Chìa khóa câu trả lời này nằm ở chỗ bạn phải chọn và học cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của người bạn đời.

YÊU NGƯỜI KHÔNG ĐÁNG YÊU

Hôm đó là một buổi sáng thứ Bảy đẹp trời. Tôi cùng vợ dạo bước trong vườn Reynolda, tận hưởng hương thơm của rất nhiều loài hoa. Trong số đó có rất nhiều loài hoa quý đến từ nhiều xứ sở khác nhau trên thế giới. Trước kia, khu vườn này vốn được ngài R.J. Reynolds - một ông trùm thuốc lá, tu tạo và sở hữu. Ngày nay, nơi này thuộc về khuôn viên trường Đại học Wake Forest. Khi đi ngang qua vườn hồng, tôi nhận ra Ann - một phụ nữ đến xin tôi tư vấn hai tuần trước. Ann vừa đi vừa nhìn xuống đất, mải mê suy nghĩ điều gì đó. Khi tôi chào, cô giật mình nhìn lên và mỉm cười đáp lại. Tôi giới thiệu vợ tôi - Karolyn - với Ann và để họ chào hỏi nhau. Rồi, không chần chừ rào trước đón sau, Ann cất tiếng hỏi tôi "Giáo sư ơi, theo ông, liệu ta có thể yêu một người mà ta căm ghét không ạ?".

"Hẳn câu hỏi ấy phải xuất phát từ một sự tổn thương sâu sắc nào đó, mình cần phải trả lời cho Ann thật thấu đáo". – Tôi thầm nghĩ. Nghĩ rằng mình nên hẹn Ann đến tư vấn một lần nữa vào tuần tới, tôi bèn bảo với Ann rằng: "Ann này, đó là một trong những câu hỏi khiến người trả lời cần phải suy nghĩ thật chín chắn. Tại sao chúng ta lại không thảo luận về đề tài này tại văn phòng tôi vào tuần tới nhỉ?". Ann đồng ý. Tôi cùng Karolyn lại tiếp tục dạo bước. Thế nhưng, câu hỏi của Ann cứ ám ảnh tâm trí tôi.

Trên đường về nhà, tôi cùng Karolyn thảo luận về câu hỏi của Ann. Chúng tôi nhớ lại hồi mới cưới nhau, cả hai thường xuyên cảm thấy ghét nhau kinh khủng. Những lời kết tội nhau khiến cả hai đều bị tổn thương và theo đó là sự giận dữ ghê gớm. Dần dà, sự giận dữ đó hóa lòng căm hận. Và rồi, một ngày kia, chúng tôi nhận ra rằng nếu cứ tiếp tục đòi hỏi và kết tội lẫn nhau, cả hai sẽ phá hủy cuộc hôn nhân của mình. May mắn thay, sau khoảng một năm chúng tôi đã học được cách nói về sự khác biệt của nhau mà không phải lên án nhau, cách đưa ra những quyết định mà không làm rạn nứt sự gắn bó giữa hai người, cách đưa ra những đề nghị

mang tính xây dựng mà không tạo cảm giác yêu sách và cuối cùng là cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau. Chúng tôi đã quyết định chọn lấy tình yêu thay vì sự ghét bỏ vào giữa lúc cả hai đều chất chứa những cảm xúc tiêu cực về nhau. Khi chúng tôi bắt đầu sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau, những tình cảm tiêu cực như sự giận dữ và căm ghét nhau cũng phai dần.

Thế nhưng, trường hợp của chúng tôi khác hẳn với của Ann. Cả tôi và Karolyn đều cởi mở trong việc học hỏi và trưởng thành. Trong khi đó, chồng của Ann lại không như thế. Ann cho tôi biết tuần trước cô phải năn nỉ anh ta đi tư vấn cùng mình. Cô còn phải nài nỉ anh ta đọc sách hay nghe băng về đề tài hôn nhân gia đình. Thế nhưng, lần nào anh ta cũng từ chối học hỏi. Theo lời của Ann thì anh ta luôn khăng khăng rằng: "Anh không có vấn đề gì cả. Chỉ có em mới phải đến gặp chuyên viên tâm lý". Trong suy nghĩ của anh ta, chỉ đơn thuần cô là người sai trái còn anh ta thì hoàn toàn đúng đắn. Chính thái độ chỉ trích và kết tội ấy trong nhiều năm qua đã giết chết tình yêu của Ann. Sau mười năm cưới nhau, tình cảm trong cô đã cạn kiệt, cũng như niềm tự hào về giá trị bản thân cô cũng bị suy giảm. Liệu có còn hy vọng nào cho cuộc hôn nhân của Ann chăng? Liệu cô có thể yêu một người chồng không đáng yêu không? Liệu có bao giờ anh ta đáp lại tình yêu của cô chăng?

Tôi biết Ann là một người sùng đạo và thường xuyên đi nhà thờ. Tôi đoán rằng có lẽ cô chỉ còn biết tin vào Chúa để mong cứu vãn cuộc hôn nhân của mình. Ngày hôm sau, lòng vẫn còn mải suy nghĩ về chuyện của Ann, tôi tìm đọc cuốn Kinh Tân Ước trong đó có đoạn Luke ghi lại bài thuyết giáo của Chúa Jesus như sau:

"Hỡi các con, người đang nghe ta nói. Hãy yêu lấy kẻ thù của các con, làm việc tốt cho những kẻ căm ghét các con, ban phúc cho những ai nguyền rủa các con và cầu nguyện cho những kẻ đã bạc đãi các con… Hãy đối xử với người khác theo cách mà con mong muốn họ làm cho mình. Nếu các con yêu lấy những người yêu mình, các con sẽ được lợi gì? Ngay cả những phạm nhân cũng yêu người yêu họ."

Có vẻ như thông điệp vốn được viết ra từ hơn hai ngàn năm trước chính là điều mà Ann đang tìm kiếm. Nhưng liệu cô ấy có làm được điều đó không? Liệu cô ấy có thể yêu thương người bạn đời từng bạc đãi, khinh miệt và căm ghét mình? Và nếu Ann làm được đi nữa, thì liệu cô ấy có nhận được phần thưởng gì không? Chồng cô ấy có thực sự thay đổi, có yêu thương và thực sự quan tâm đến cô chăng? Tôi càng ngạc nhiên hơn khi đọc câu tiếp theo trong đoạn Kinh Thánh: "Hãy cho đi, con sẽ được nhận lại. Bởi những gì

con làm sẽ được đáp trả lại cho chính con".

Liệu điều này có thực sự hiệu quả trong trường hợp của Ann? Tôi quyết định sẽ thử nghiệm. Tôi bèn đặt ra giả thuyết rằng nếu Ann học được cách sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chồng trong một thời gian, "khoang tình cảm" của anh ta sẽ được đong đầy, và anh ta sẽ bắt đầu đáp trả lại tình cảm của cô bằng cách thể hiện tình yêu của chính mình. Rồi tôi tự hỏi: "Liệu giả thuyết này có đúng không?".

Ngay tuần sau đó, tôi gặp lại Ann và lắng nghe cô kể về những bất ổn trong cuộc hôn nhân của mình. Cuối câu chuyện, cô lại đưa ra vấn đề đã hỏi lần trước tại vườn Reynolda. Nhưng lần này, sự băn khoăn của Ann lại ẩn chứa phía sau một câu nói khác:

- Thưa giáo sư, tôi không biết liệu mình có thể nào yêu anh ấy lại một lần nữa được không sau tất cả những gì anh ta đã gây ra cho tôi.

- Thế có bao giờ cô kể cho bạn bè nghe về tình cảnh của mình không? – Tôi hỏi.

- Có, với hai người bạn thân nhất, thưa ông. Ngoài ra tôi cũng có kể sơ qua với một vài người quen.

- Thế họ trả lời cô thế nào?

- Bỏ đi. – Ann đáp. - Tất cả họ đều bảo tôi hãy bỏ đi, rằng anh ta sẽ chẳng bao giờ thay đổi và còn kéo dài thì tôi còn đau khổ. Nhưng thưa giáo sư, tôi không thể nào làm được điều đó. Có lẽ đó là điều tôi nên làm, nhưng thật tình, tôi thấy làm như thế là không đúng.

- Theo như tôi thấy thì hình như cô đang bị giằng xé giữa hai lựa chọn: một là tôn giáo và những quan niệm đạo đức vốn cho rằng ly hôn là điều sai trái, hai là nỗi đau đang thúc giục cô từ bỏ cuộc hôn nhân này, đúng không nào?

- Chính xác là thế, thưa giáo sư. Quả đó là điều khiến tôi băn khoăn nhiều nhất. Tôi thật không biết phải làm gì nữa.

Tôi tiếp tục nói:

- Tôi thông cảm sâu sắc với những day dứt của cô. Cô đang ở trong một tình huống không dễ dàng chút nào. Tôi ước gì mình có thể giúp cô có được một câu trả lời nhanh chóng. Nhưng tiếc thay, tôi không thể làm điều đó. Cả hai chọn lựa mà cô đề cập đến - hoặc từ

bỏ hoặc tiếp tục duy trì cuộc hôn nhân này, đều có thể đem lại cho cô nỗi đau ghê gớm. Trước khi quyết định chọn lựa, tôi có một ý kiến này. Tôi không chắc nó có hiệu quả hay không, nhưng tôi rất mong cô thử xem thế nào. Cô rất có lòng tin vào Chúa và vâng theo lời răn dạy của Ngài, đúng không nào?

Ann gật đầu khẳng định. Tôi bèn nói tiếp: "Tôi muốn đọc cho cô nghe một vài điều Chúa Jesus từng dạy mà theo tôi, cô có thể áp dụng được một chút gì đó vào trường hợp của mình". Tôi đọc to và chậm rãi đoạn Kinh Thánh bữa trước cho Ann nghe. Đọc xong, tôi hỏi Ann:

- Cô có thấy hình ảnh của chồng mình trong đó không? Có bao giờ anh ta cư xử với cô như với kẻ thù thay vì như một người vợ chưa?

Ann gật đầu.

- Đã bao giờ anh ta lớn tiếng xúc phạm cô chưa?

- Nhiều lần lắm.

- Thế anh ta có bạc đãi cô không?

- Thường xuyên ạ.

- Thế có bao giờ anh ta nói là căm ghét cô không?

- Có.

- Ann này, nếu cô sẵn lòng, tôi sẽ cùng cô thực hiện cuộc thử nghiệm này. Tôi muốn biết xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ta áp dụng nguyên tắc này cho cuộc hôn nhân của cô. Để tôi giải thích rõ hơn cho cô hiểu nhé.

Thế là tôi giải thích cho Ann nghe về giả thuyết "khoang tình cảm" và thực tế rằng, khi khoang tình yêu bị cạn, như trường hợp của Ann hiện tại, chúng ta không còn những cảm xúc yêu thương đối với bạn đời mà chỉ cảm thấy trống rỗng và đau khổ. Tình yêu là một nhu cầu tình cảm sâu xa; khi thiếu vắng nó, chúng ta sẽ phải chịu đựng sự đau khổ ghê gớm. Tôi cũng bảo với Ann rằng nếu chúng ta biết cách sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau, nhu cầu tình cảm của hai bên sẽ được thỏa mãn và những cảm xúc tích cực sẽ lại tràn đầy.

- Cô thấy điều này có lý không Ann? – Tôi hỏi.

- Thưa giáo sư, quả thật ông như vừa mô tả lại cuộc đời của tôi. Tôi chưa bao giờ nhìn rõ cuộc đời của mình đến thế. Trước khi cưới, chúng tôi đã yêu nhau tha thiết. Thế nhưng chẳng bao lâu sau khi cưới, tình cảm của chúng tôi bắt đầu phai nhạt và chúng tôi chưa bao giờ tìm hiểu về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau. "Khoang tình yêu" của tôi đã cạn kiệt nhiều năm nay, và tôi tin chắc rằng của anh ấy cũng thế. Thưa giáo sư, phải chi tôi biết được điều này sớm hơn, thì những điều này hẳn đã chẳng xảy ra.

- Chúng ta không thể nào quay lại quá khứ, Ann à. Tất cả những gì chúng ta có thể làm bây giờ là tạo ra một tương lai khác, tốt đẹp hơn. Tôi muốn đề nghị cô thử nghiệm điều này trong sáu tháng, cô thấy thế nào?

- Tôi hoàn toàn nhất trí. – Ann đáp.

Tôi thích tinh thần tích cực của Ann, nhưng tôi không chắc cô ấy có hiểu rằng cuộc thử nghiệm ấy là một điều không hề đơn giản hay không.

- Nào, chúng ta hãy bắt đầu bằng cách đề ra mục tiêu nhé. Nếu có thể đạt được ước muốn mong mỏi của mình trong vòng sáu tháng, cô sẽ ước điều gì hả Ann? – Tôi hỏi.

Im lặng một lúc lâu, Ann mới lên tiếng:

- Tôi muốn Glenn lại yêu tôi như trước kia và thể hiện tình yêu đó bằng cách chia sẻ thời gian bên tôi. Tôi muốn được cùng Glenn làm nhiều điều, đi nhiều nơi. Tôi muốn được cảm nhận sự thích thú của anh ấy khi sống trong thế giới của tôi. Tôi muốn hai chúng tôi cùng ăn tối và cùng trò chuyện. Tôi muốn anh ấy lắng nghe tôi nói và trân trọng ý kiến của tôi. Tôi muốn chúng tôi cùng đi chơi với nhau, cùng vui đùa với nhau như xưa. Tôi muốn thấy rằng anh ấy trân trọng cuộc sống gia đình hơn tất cả mọi thứ.

Ann dừng lại một lát rồi tiếp tục nói:

- Về phần mình, tôi muốn lại có được tình cảm ấm áp, tích cực đối với anh ấy như xưa. Tôi muốn lấy lại sự tôn trọng vẫn dành cho anh ấy. Tôi muốn được tự hào về anh ấy. Hiện nay, những cảm xúc ấy đã tắt ngấm trong tôi.

Tôi ghi nhanh lại mọi nguyện vọng Ann vừa nói. Khi Ann nói xong, tôi đọc lại những gì vừa ghi rồi bảo:

- Thoạt nghe, ước mơ của cô quả là to tát đấy. Nhưng liệu có phải

đó là điều cô thật sự mong ước không hả Ann?

- Quả thật, lúc này những điều ấy nghe có vẻ không thể, thưa giáo sư. Thế nhưng, đó là những gì tôi mong muốn hơn cả. – Ann đáp lời.

- Thế thì chúng ta hãy thỏa thuận với nhau rằng đây là mục tiêu của cuộc thử nghiệm nhé. Trong vòng sáu tháng, chúng ta sẽ cố gắng đạt được những tiến bộ này trong mối quan hệ giữa cô và Glenn.

Tôi tiếp tục:

- Còn bây giờ cho phép tôi đặt ra giả thuyết này. Mục đích của cuộc thử nghiệm này là nhằm để xem giả thuyết này có đúng hay không. Hãy giả sử rằng cô sử dụng đúng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Glenn trong vòng sáu tháng liên tục, rằng trong khoảng thời gian đó Glenn cảm thấy nhu cầu tình cảm của mình được thỏa mãn, và khi đó, anh ta bắt đầu đáp lại tình cảm của cô. Giả thuyết đó được xây dựng trên cơ sở nhu cầu được yêu là nhu cầu tình cảm cơ bản nhất của chúng ta, và rằng một khi nhu cầu đó được thỏa mãn, chúng ta sẽ có xu hướng đáp trả lại một cách tích cực.

Tôi nói tiếp:

- Cô cũng biết đấy, giả thuyết này phụ thuộc hoàn toàn vào cô. Glenn hoàn toàn không có ý định cứu vãn cuộc hôn nhân này. Chỉ có cô mà thôi. Nhưng nếu cô có thể định hướng nỗ lực của mình đúng đắn, rất có khả năng Glenn sẽ đáp lại tình yêu của cô.

Tôi bèn đọc tiếp phần còn lại trong Kinh Thánh: "Hãy cho đi, con sẽ được nhận lại. Bởi những gì con làm sẽ được đáp trả lại cho chính con".

Quả thật, khi chúng ta yêu thương và đối xử tử tế với một người nào đó, người đó cũng sẽ có xu hướng tử tế và yêu thương lại chúng ta. Tuy nhiên, điều đó không phải lúc nào cũng đúng tuyệt đối bởi mỗi người là một cá thể riêng biệt và cách ứng xử của họ đôi khi cũng rất khác nhau. Không có gì đảm bảo rằng Glenn sẽ đáp lại hành động tử tế xuất phát từ tình yêu của Ann, nhưng không có nghĩa là hết mọi hy vọng. (Một nhà tư vấn không bao giờ có thể khẳng định chính xác hành vi của một người nào đó. Họ chỉ có thể dự đoán khả năng hành xử của người ấy trước một tình huống nào đó dựa trên những nghiên cứu và quan sát thực tế mà thôi.)

Sau khi nhận được sự đồng tình của Ann trong việc thực hiện giả thuyết lấp đầy "khoang tình cảm" của Glenn, tôi bèn bảo cô:

- Bây giờ, chúng ta hãy bàn đến ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô và Glenn nhé. Qua những gì cô kể, tôi thấy rằng "Thời gian chia sẻ" là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô phải không?

- Tôi cũng nghĩ là thế, thưa giáo sư. Những ngày đầu chung sống, khi chúng tôi cùng chia sẻ thời gian bên nhau và Glenn còn lắng nghe tôi nói, chúng tôi thường ngồi hàng giờ trò chuyện với nhau, cùng nhau làm những việc chúng tôi yêu thích. Hồi đó, tôi thấy mình thật sự được yêu thương. Tôi không mong gì hơn là được thấy hôn nhân của mình trở lại thời vàng son ấy. Mỗi khi bên nhau, tôi có cảm giác anh ấy thật sự quan tâm đến tôi. Thế nhưng những khi anh ấy bỏ mặc tôi, không thèm nói chuyện với tôi và không có thời gian dành cho tôi, tôi cảm thấy trong mắt anh ấy dường như công việc và những mục tiêu sống khác quan trọng hơn cuộc sống gia đình.

- Thế theo cô, ngôn ngữ tình yêu cơ bản của

Glenn là gì nhỉ?

- Tôi nghĩ đó là Cử chỉ âu yếm, đặc biệt là chuyện quan hệ vợ chồng. Tôi biết điều đó vì mỗi khi cảm thấy được anh ấy yêu nhiều hơn và khi chúng tôi sinh hoạt mặn nồng hơn thì thái độ của anh ấy rất khác. Tôi nghĩ đó chính là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của anh ấy, thưa giáo sư.

- Thế có bao giờ anh ấy phàn nàn về cách cô nói chuyện với anh ấy không?

- À, anh ấy trách rằng tại sao tôi luôn cằn nhằn anh ấy. Anh ấy còn nói rằng tôi không biết hỗ trợ anh ấy, luôn luôn phản đối ý kiến của anh ấy.

- Thế thì, chúng ta hãy thừa nhận rằng "Cử chỉ âu yếm" là ngôn ngữ tình yêu cơ bản thứ nhất của Glenn, còn "Lời khen ngợi" là ngôn ngữ tình yêu cơ bản thứ hai của anh ấy. Sở dĩ tôi đề cập đến "Lời khen ngợi" là vì nếu anh ấy phàn nàn về những lời tiêu cực của cô thì rõ ràng những lời tích cực sẽ có ý nghĩa đối với anh ấy.

Còn bây giờ, tôi đề nghị với cô một phương án thế này để kiểm tra giả thuyết của chúng ta nhé. Giả sử bây giờ cô về nhà và nói với Glenn rằng: "Em đã nghĩ về chuyện của chúng mình và quyết định sẽ trở thành một người vợ tốt hơn của anh. Bởi vậy, nếu anh có bất

kỳ đề nghị nào để giúp em trở thành một người vợ tốt hơn, hãy thẳng thắn góp ý cho em biết. Em rất sẵn lòng nghe anh nói. Anh có thể nói với em ngay bây giờ hoặc anh suy nghĩ thêm rồi nói cho em biết sau cũng được. Nhưng em thật sự muốn trở thành một người vợ tốt hơn". Dẫu chồng cô phản ứng thế nào đi nữa, hãy chấp nhận và xem như đó là một thông tin thu thập được. Những gì cô làm lúc này sẽ giúp anh ấy hiểu rằng quan hệ giữa hai người bắt đầu có sự thay đổi.

Tôi nói tiếp:

- Sau đó, dựa trên phỏng đoán của cô rằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của Glenn là "Cử chỉ âu yếm" và đề nghị của tôi rằng "Lời khen ngợi" là ngôn ngữ tình yêu cơ bản thứ hai của anh ta, hãy tập trung sự chú ý của cô vào hai khía cạnh đó trong vòng một tháng. Nếu Glenn gợi ý cho cô biết những gì cần làm để trở thành một người vợ tốt hơn, hãy ghi nhận thông tin đó và đưa vào kế hoạch hành động của cô. Hãy tìm những điểm tích cực trong cuộc sống của Glenn và tỏ lời khen ngợi anh ấy. Đồng thời, hãy tránh dùng những lời tiêu cực như trước. Nếu cô có điều gì bực mình về Glenn, hãy chịu khó viết ra giấy thay vì nói với Glenn trong vòng một tháng này.

Tiếp đến, cô hãy bắt đầu tỏ ra chủ động hơn trong việc tạo những cử chỉ âu yếm và trong quan hệ vợ chồng. Hãy làm anh ấy ngạc nhiên bằng cách bày tỏ sự khao khát thay vì chỉ đơn thuần hưởng ứng sự chủ động của Glenn. Hãy lập kế hoạch gần gũi nhau ít nhất mỗi tuần một lần (trong hai tuần đầu), sau đó tăng lên hai lần một tuần (trong hai tuần sau). (Ann cho tôi biết, suốt sáu tháng qua vợ chồng họ chỉ quan hệ có một hay hai lần gì đó. Tôi tin rằng kế hoạch của mình sẽ giải quyết được vấn đề nhanh chóng.)

Ann nói với tôi:

- Ồ, thưa giáo sư, điều này thật khó. Tôi không thể đáp lại chuyện chăn gối với Glenn khi mà anh ấy luôn tỏ ra phớt lờ tôi. Tôi thấy anh ấy chỉ muốn thỏa mãn nhu cầu sinh lý chứ chẳng yêu thương gì tôi cả. Bình thường, anh ấy làm như tôi không tồn tại trên đời, nhưng khi cần thì lại cào cấu thân xác tôi. Tôi đã phản đối chuyện đó, và tôi nghĩ đó cũng là lý do vì sao chúng tôi hiếm khi gần gũi nhau suốt sáu tháng qua.

Tôi trấn an cô ấy:

- Phản ứng của cô hoàn toàn tự nhiên và bình thường, Ann à. Hầu

hết các bà vợ chỉ muốn gần gũi chồng khi họ cảm thấy mình được yêu thương. Khi được yêu, họ sẽ tự có nhu cầu ấy. Ngược lại, họ sẽ có cảm giác mình đang bị lợi dụng về thể xác mà thôi. Đó là lý do vì sao yêu một người không yêu mình là một việc vô cùng khó khăn. Bởi nó đi ngược lại những thiên hướng tự nhiên của chúng ta.

- Nhưng thưa giáo sư, liệu tôi có trở nên giả dối khi tỏ ra yêu thích một người mà trong lòng tôi không hề yêu? - Ann hỏi.

- Có lẽ chúng ta nên tìm hiểu sự khác biệt giữa cảm xúc yêu thương và hành động yêu thương. Nếu cô nói ra một cảm xúc không có thật thì đó là một việc làm giả dối. Nhưng nếu cô thể hiện một hành động vì tình yêu nhằm mang lại lợi ích hay niềm vui cho người ấy, thì đó đơn thuần là một chọn lựa có ý thức. Cô không hề nói rằng hành động đó xuất phát từ mối dây tình cảm, mà cô chọn hành động ấy vì nó có lợi cho bạn đời của mình. Tôi nghĩ, điều đó chẳng có gì là sai trái cả.

Tôi nói tiếp:

- Dĩ nhiên, chúng ta chẳng thể nào có cảm giác ấm áp với những người không ưa chúng ta. Nhưng chúng ta có thể chọn những hành động thể hiện tình yêu đối với họ. Đó hoàn toàn là một chọn lựa có ý thức. Tất nhiên, khi làm điều đó thâm tâm chúng ta vẫn mong một sự chuyển biến tích cực trong thái độ, hành vi, cách cư xử của họ. Dù kết quả thu được không như mong muốn chăng nữa thì ít ra chúng ta cũng đã làm một điều gì đó có ích và tốt đẹp.

Ann tỏ ra hài lòng với câu trả lời của tôi, ít ra là trong giây lát. Tôi có cảm giác rằng chúng tôi cần bàn lại về vấn đề này một lần nữa. Tôi cũng có cảm giác rằng nếu cuộc thử nghiệm này thành công thì đó là nhờ niềm tin của Ann vào Chúa.

- Sau tháng đầu tiên, tôi muốn cô hãy hỏi Glenn xem anh ấy thấy mọi việc cô làm thế nào. Dù Glenn có trả lời thế nào, hãy ghi nhận lại như một thông tin đơn thuần và chấp nhận nó. Anh ta có thể mỉa mai cô, tỏ ra khiếm nhã hay thô lỗ, hoặc cũng có thể tích cực. Trong mọi trường hợp, đừng tranh luận gì cả mà hãy chấp nhận những gì anh ấy nói. Cô cũng nên nói thêm để Glenn hiểu rằng cô thật sự nghiêm túc và có ý định muốn trở thành một người vợ tốt hơn. Và nếu Glenn có thêm đề nghị gì, hãy cứ thoải mái chia sẻ với cô.

Tôi nói tiếp:

- Cứ thế, cô lặp lại tuần tự quy trình này trong vòng sáu tháng. Ngay khi Glenn đưa ra những lời nhận xét tích cực đầu tiên, chẳng hạn như: "Em biết không, lúc trước khi nghe em đề nghị như thế, anh quả thật đã xem thường và cười nhạo chuyện này. Không ngờ, bây giờ anh bắt đầu cảm thấy mọi chuyện đang khác dần đi..." thì đó là lúc cô biết rằng những nỗ lực của mình đã bắt đầu có kết quả. Có thể phải mất một, hai hoặc ba tháng Glenn mới đưa ra những nhận xét tích cực đầu tiên. Một tuần sau khi nhận được những lời tích cực từ Glenn, tôi muốn cô hãy đưa ra một đề nghị đối với Glenn, chẳng hạn hãy bảo anh ấy làm cho cô một điều gì đó thuộc ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô và có thể giúp cô cảm thấy thỏa mãn. Chẳng hạn như: "Glenn này, anh còn nhớ chúng mình từng chơi sắp chữ với nhau chứ? Em rất muốn chơi lại trò đó. Tối thứ Năm này mình gửi các con cho cô Mary rồi chơi nhé. Anh thấy thế nào?".

Hãy đưa ra những đề nghị cụ thể, tránh chung chung. Đừng nói những câu như: "Em muốn chúng mình dành thời gian bên nhau". Những điều này rất mơ hồ và cô khó có thể biết được khi nào thì anh ấy mới thực hiện. Nhưng với một đề nghị rõ ràng, cụ thể, anh ấy sẽ biết chính xác điều cô mong muốn, và khi anh ấy thực hiện điều đó, cô sẽ biết rõ đó là vì tình yêu dành cho cô.

Tôi nói thêm:

- Mỗi tháng, cô hãy đưa ra một đề nghị như thế cho Glenn. Nếu anh ta thực hiện thì càng tốt, còn ngược lại cũng chẳng sao. Nhưng nếu Glenn thực hiện, rõ ràng anh ta đang bắt đầu đáp lại nhu cầu của cô. Dần dà theo quá trình, cô sẽ hướng dẫn cho anh ấy biết ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô là gì thông qua những đề nghị ấy. Khi anh ấy chọn cách thể hiện tình yêu bằng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô, tôi chắc chắn rằng cảm xúc tích cực của cô đối với anh ấy sẽ trỗi dậy. "Khoang tình yêu" của cô sẽ lại đầy, và khi đó, hôn nhân của cô sẽ được tái sinh.

- Thưa giáo sư, tôi sẽ làm tất cả nếu điều đó xảy ra. – Ann đáp.

- À, việc này sẽ khó đấy nhưng tôi nghĩ nó đáng để cô cố gắng. Bản thân tôi rất mong được biết kết quả thế nào và xem giả thuyết của mình có đúng không. Tôi mong gặp cô đều đặn trong suốt quá trình thử nghiệm này, có thể là hai tuần một lần chẳng hạn, và tôi cũng mong cô sẽ ghi chú lại những lời khen ngợi mà cô đã dành cho Glenn hàng tuần. Cô cũng đừng quên mang lại cho tôi danh sách những điều phàn nàn mà cô đã ghi ra giấy thay vì nói với Glenn trong suốt quá trình. Có thể qua đó tôi sẽ giúp cô đề ra các

yêu cầu dành cho Glenn để xóa bỏ sự đau buồn của cô. Cuối cùng, tôi muốn cô học cách chia sẻ sự đau buồn và khó chịu ấy theo cách tích cực hơn, đồng thời tôi muốn cả cô lẫn Glenn sẽ học được cách giải quyết những điều khó chịu ấy. Nhưng trong sáu tháng thử nghiệm, tôi muốn cô ghi chúng ra giấy thay vì nói thẳng với Glenn.

Ann ra về, và tôi tin rằng cô ấy đã có được lời đáp cho câu trả lời của mình: "Liệu ta có thể yêu người không đáng yêu không?".

Sáu tháng sau, Ann nhận thấy một sự thay đổi rất lớn trong thái độ và cách cư xử của Glenn đối với cô. Tháng đầu tiên, Glenn tỏ ra ít chú ý những gì Ann làm. Nhưng sau tháng thứ hai, anh ta bắt đầu đáp lại nỗ lực của cô một cách tích cực. Rồi bốn tháng sau đó, Glenn đáp lại hầu hết những gì Ann yêu cầu, đồng thời tình cảm của cô đối với anh cũng thay đổi rõ rệt. Glenn không bao giờ đến gặp tôi, nhưng anh đã chịu nghe các băng đĩa của tôi và thảo luận chúng với Ann. Anh còn khuyến khích Ann tiếp tục quá trình tư vấn này khi cô chấm dứt sáu tháng thử nghiệm. Và giờ đây, Glenn nói với bạn bè rằng tôi là một chuyên viên tài tình. Nhưng tôi biết, chỉ có tình yêu mới làm nên sự kỳ diệu đến vậy.

CÁCH XÁC ĐỊNH NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CƠ BẢN CỦA BẠN

Đến lúc này, có thể bạn đã nhận ra ngôn ngữ tình yêu cơ bản của chính mình, hoặc cũng có thể còn rất mơ hồ về điều này. Phần tiếp theo đây, chúng tôi sẽ giúp bạn xác định đâu là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn.

Phần này gồm 30 cặp câu trắc nghiệm. Ở mỗi câu, hãy chọn ra đáp án có nội dung phù hợp với mong muốn của bạn nhất. Sau đó, hãy khoanh tròn phần chữ cái ở cột tương ứng bên cạnh. Đôi khi sẽ có những cặp câu khiến bạn phải cân nhắc cẩn thận trước khi chọn lựa, nhưng hãy nhớ, chỉ chọn một câu mà thôi. Đó phải là câu phù hợp với bạn nhất.

Hãy dành ra khoảng 15-30 phút để hoàn thành bảng đánh giá này. Chọn thời điểm thích hợp để bạn có thể vừa làm vừa thư giãn và tránh vội vã. Sau khi đã chọn hết các câu, hãy quay lại từ đầu và đếm số lần bạn chọn cho từng chữ cái và ghi lại kết quả đó ở cuối bảng đánh giá.

PHẦN DÀNH CHO CHỒNG

1. Những thông điệp lãng mạn của vợ khiến tôi cảm thấy hạnh phúc. A

Tôi thích được vợ ôm hôn. E

2. Tôi thích được ở một mình với vợ. B

Tôi cảm thấy mình được vợ yêu khi cô giúp tôi làm vườn. D

3. Nhận được quà tặng của vợ là điều làm tôi cảm thấy sung sướng nhất. C

Tôi thích những chuyến đi chơi dài với vợ. B

4. Tôi cảm thấy mình được vợ yêu khi cô ấy giặt giũ cho tôi.D

Tôi thích vợ chạm vào người tôi. E

5. Tôi cảm thấy mình được vợ yêu khi cô ấy choàng tay quanh tôi. E

Tôi biết vợ tôi yêu tôi vì cô ấy luôn làm tôi ngạc nhiên với những món quà. C

6. Tôi thích đi bất kỳ nơi đâu với vợ. B

Tôi thích nắm tay vợ.E

7. Tôi trân trọng những món quà mà vợ tôi tặng.C

Tôi thích nghe cô ấy nói yêu tôi. A

8. Tôi thích nhất khi có vợ ngồi bên cạnh. E

Tôi thích được vợ khen đẹp. A

9. Ở bên vợ khiến tôi rất hạnh phúc.B

Ngay cả món quà nhỏ bé nhất của vợ cũng khiến tôi vui sướng. C

10. Tôi cảm thấy được vợ yêu thương khi cô ấy nói rằng cô ấy tự hào về tôi. A

Khi vợ nấu ăn cho tôi, tôi hiểu là cô ấy yêu tôi. D

11. Được làm chung với vợ bất kỳ điều gì cũng là niềm vui đối với tôi.B

Những câu nói khích lệ của cô ấy khiến tôi cảm thấy mọi việc tốt đẹp hơn. A

12. Những điều nho nhỏ cô ấy làm cho tôi có ý nghĩa rất lớn.D

Tôi thích được ôm cô ấy vào lòng. E

13. Lời khen ngợi của vợ có ý nghĩa lớn lao đối với tôi. A

Khi được vợ tặng những món quà ưa thích, tôi cảm thấy rất có ý nghĩa. C

14. Chỉ quanh quẩn bên vợ cũng làm tôi thấy vui. B

Tôi thích nhất khi được cô ấy xoa lưng.E

15. Sự hưởng ứng của vợ đối với những thành công của tôi thật có ý nghĩa.A

Khi cô ấy giúp tôi làm những điều mà cô ấy không hề thích, chúng có ý nghĩa rất lớn với tôi.D

16. Tôi chưa bao giờ chán những nụ hôn của vợ. E

Tôi thích vợ mình cũng thích những gì tôi thích. B

17. Tôi có thể tin cậy vào sự giúp đỡ của vợ trong công việc của mình. D

Tôi vẫn luôn hồi hộp khi mở quà của cô ấy.C

18. Tôi thích được cô ấy khen về bề ngoài của mình.A

Tôi thích được vợ lắng nghe ý kiến của mình mà không phán xét hay chỉ trích. B

19. Tôi không thể không chạm vào vợ mỗi khi cô ấy đứng gần. E

Tôi rất trân trọng những việc lặt vặt mà cô ấy hay làm giúp tôi. D

20. Vợ tôi xứng đáng được thưởng vì tất cả những gì cô ấy đã làm cho tôi.D

Đôi lúc tôi phải ngạc nhiên trước những món quà đầy ý nghĩa của vợ. C

21. Tôi thích được vợ dành cho mình sự quan tâm trọn vẹn.B

Giữ nhà cửa sạch sẽ là việc quan trọng nhất.D

22. Cứ tới sinh nhật là tôi lại mong chờ quà của vợ. C

Lúc nào tôi cũng thích được nghe cô ấy nói rằng tôi rất quan trọng đối với cô ấy. A

23. Những món quà của vợ cho thấy cô ấy rất yêu tôi. C

Vợ tôi thể hiện tình yêu của cô ấy bằng cách giúp tôi lo liệu việc nhà cửa.D

24. Vợ tôi không bao giờ cắt ngang lời tôi, điều đó khiến tôi rất dễ chịu. B

Tôi chưa bao giờ chán những món quà của vợ. C

25. Vợ tôi luôn biết lúc nào tôi mệt, cô ấy rất hay đề nghị được giúp đỡ tôi. D

Đi đâu không quan trọng, chỉ cần được đi chung với vợ là tôi đã vui rồi.B

26. Tôi thích chuyện chăn gối với vợ. E

Tôi thích những món quà gây ngạc nhiên của vợ.C

27. Những lời động viên của vợ giúp tôi tự tin hơn. A

Tôi thích xem phim cùng vợ. B

28. Đối với tôi, không gì tuyệt vời hơn những món quà của vợ.C

Tôi không muốn rời mắt khỏi vợ.E

29. Tôi trân trọng những lúc cô ấy giúp tôi mặc dù cô ấy đang bận bịu.D

Mỗi khi được vợ đánh giá cao, tôi thật sự sung sướng. A

30. Tôi thích ôm và hôn vợ sau những lần xa cách. E

Tôi thích nghe vợ nói rằng cô ấy luôn tin tưởng ở tôi.A

Kết quả:

A = Lời khen ngợi

B = Thời gian chia sẻ

C = Quà tặng

D = Sự tận tụy

E = Cử chỉ âu yếm

GIẢI ĐÁP KẾT QỦA VÀ XÁC ĐỊNH NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CƠ BẢN CỦA BẠN

Ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn chính là lựa chọn có số điểm

(tương ứng với số lần lựa chọn) nhiều nhất. Nếu kết quả cho thấy có hai ngôn ngữ đạt số điểm bằng nhau thì bạn là người sử dụng song song hai ngôn ngữ tình yêu. Nếu số điểm chênh lệch giữa ngôn ngữ tình yêu cơ bản và ngôn ngữ tình yêu thứ hai là không đáng kể thì cả hai ngôn ngữ tình yêu này đều quan trọng đối với bạn. Số điểm cao nhất cho mỗi ngôn ngữ lựa chọn là 12 điểm.

Kết quả có thể cho thấy đâu là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn, nhưng không vì thế mà bạn có thể loại trừ các ngôn ngữ còn lại. Rất có thể bạn đời của bạn sẽ thể hiện tình cảm bằng những ngôn ngữ đó, và điều đó sẽ giúp bạn hiểu thêm về cô ấy.

Cùng với đó, sẽ rất có ích cho vợ bạn nếu cô ấy biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn và thể hiện tình cảm đối với bạn bằng những cách thức được cảm nhận là tình yêu trong mắt bạn. Mỗi khi hai bạn sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau, hãy ghi điểm tình cảm cho nhau. Điều đó sẽ giúp hai người hiểu nhau hơn, gắn bó với nhau hơn.

Nếu vợ bạn không đồng ý với cách này, hãy khuyến khích cô ấy làm bảng đánh giá giúp xác định ngôn ngữ tình yêu cơ bản của cô ấy. Hãy cùng nhau thảo luận về ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau và tận dụng nó để cải thiện mối quan hệ của bạn.

PHẦN DÀNH CHO VỢ

1. Những thông điệp lãng mạn của chồng khiến tôi thấy hạnh phúc. A

Tôi thích được chồng ôm. E

2. Tôi thích được một mình bên chồng. B

Tôi cảm thấy được chồng yêu khi anh ấy rửa xe cho tôi. D

3. Nhận được quà tặng của chồng là điều làm tôi cảm thấy sung sướng nhất. C

Tôi thích những chuyến đi chơi dài với chồng. B

4. Tôi thấy mình được chồng yêu thương khi anh ấy giặt giũ cho tôi. D

Tôi thích anh ấy chạm vào người tôi. E

5. Tôi thấy mình được chồng yêu khi anh ấy choàng tay quanh tôi.

E

Tôi biết mình được chồng yêu vì anh ấy luôn làm tôi ngạc nhiên với những món quà. C

6. Tôi thích đi bất kỳ nơi đâu với chồng. B

Tôi thích nắm tay anh ấy. E

7. Tôi trân trọng những món quà mà chồng tôi tặng. C

Tôi thích nghe chồng nói rằng anh ấy yêu tôi. A

8. Tôi thích nhất khi có chồng ngồi bên cạnh. E

Tôi thích được anh ấy khen đẹp. A

9. Ở bên chồng khiến tôi rất hạnh phúc. B

Ngay cả món quà nhỏ bé nhất của anh ấy cũng làm tôi vui sướng. C

10. Tôi cảm thấy được chồng yêu thương khi anh ấy nói anh ấy tự hào về tôi. A

Khi được chồng giúp dọn bàn sau bữa ăn, tôi hiểu là anh ấy yêu tôi. D

11. Được làm chung với chồng bất kỳ điều gì cũng là niềm vui đối với tôi. B

Những lời động viên, khích lệ của anh ấy khiến tôi cảm thấy mọi việc tốt đẹp hơn. A

12. Những điều nho nhỏ do chồng làm ý nghĩa rất lớn đối với tôi. D

Tôi thích được ôm anh ấy. E

13. Lời khen ngợi của chồng có ý nghĩa lớn lao đối với tôi. A

Khi được chồng tặng những món quà ưa thích, tôi cảm thấy rất có ý nghĩa. C

14. Chỉ quanh quẩn bên chồng cũng làm tôi thấy vui. B

Tôi thích nhất khi được chồng mát-xa. E

15. Sự hưởng ứng của chồng đối với các thành công của tôi thật có ý nghĩa. A

Khi anh ấy giúp tôi làm những việc mà anh ấy không mấy ưa thích, chúng có ý nghĩa rất lớn với tôi. D

16. Tôi chưa bao giờ chán những nụ hôn của chồng mình. E

Tôi thích chồng mình cũng thích những gì tôi thích. B

17. Tôi có thể tin cậy vào sự giúp đỡ của chồng trong công việc của mình. D

Tôi vẫn luôn hồi hộp khi mở quà của chồng. C

18. Tôi thích được chồng khen vẻ bề ngoài của mình. A

Tôi thích chồng lắng nghe và tôn trọng ý kiến của tôi. B

19. Tôi không thể không chạm vào người anh ấy mỗi khi đứng gần. E

Tôi rất trân trọng những việc lặt vặt mà anh ấy hay giúp tôi. D

20. Chồng tôi xứng đáng được thưởng vì tất cả những gì anh ấy đã làm cho tôi. D

Đôi lúc tôi phải ngạc nhiên trước những món quà đầy ý nghĩa của anh ấy. C

21. Tôi thích được chồng dành cho mình sự quan tâm trọn vẹn. B

Tôi thích anh ấy giúp tôi dọn dẹp nhà cửa. D

22. Cứ tới sinh nhật là tôi lại mong chờ quà của chồng. C

Tôi luôn thích nghe chồng nói là tôi rất quan trọng đối với anh ấy. A

23. Những món quà của chồng cho thấy anh ấy rất yêu tôi. C

Chồng tôi thể hiện tình yêu bằng cách giúp tôi làm một số việc nhà. D

24. Chồng tôi không bao giờ cắt ngang lời tôi, khiến tôi rất dễ chịu. B

Tôi chưa bao giờ chán những món quà của chồng mình. C

25. Mỗi khi tôi mệt, chồng tôi luôn tự giúp đỡ tôi những gì có thể. D

Đi đâu không quan trọng, chỉ cần được đi chung với chồng là tôi vui rồi. B

26. Tôi thích được chồng ôm ấp. E

Tôi thích những món quà gây ngạc nhiên của anh ấy. C

27. Những lời động viên của chồng cho tôi sự tự tin. A

Tôi thích xem phim cùng anh ấy. B

28. Đối với tôi, không gì tuyệt vời hơn những món quà của chồng. C

Tôi thích anh ấy không rời mắt khỏi người tôi. E

29. Tôi trân trọng những lúc anh phụ giúp tôi dù anh rất bận. D

Mỗi khi được chồng đánh giá cao, tôi thật sự sung sướng. A

30. Tôi thích ôm và hôn chồng sau mỗi lần chia xa. E

Tôi thích nghe chồng nói rằng anh ấy mong nhớ tôi. A

Kết quả:

A = Lời khen ngợi

B = Thời gian chia sẻ

C = Quà tặng

D = Sự tận tụy

E = Cử chỉ âu yếm

GIẢI ĐÁP KẾT QỦA VÀ XÁC ĐỊNH NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CƠ BẢN CỦA BẠN

Ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn chính là lựa chọn có số điểm (tương ứng với số lần lựa chọn) nhiều nhất. Nếu kết quả cho thấy có hai ngôn ngữ đạt số điểm bằng nhau thì bạn là người sử dụng cùng lúc hai ngôn ngữ tình yêu cơ bản. Nếu số điểm chênh lệch

giữa ngôn ngữ tình yêu cơ bản và ngôn ngữ tình yêu thứ hai không đáng kể thì cả hai ngôn ngữ tình yêu này đều quan trọng đối với bạn. Số điểm cao nhất cho mỗi ngôn ngữ lựa chọn là 12 điểm.

Kết quả có thể cho thấy đâu là ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn, nhưng không vì thế mà bạn có thể loại trừ các ngôn ngữ còn lại. Rất có thể chồng bạn sẽ thể hiện tình cảm của anh ấy bằng những ngôn ngữ đó, và điều đó sẽ giúp bạn hiểu thêm về anh ấy.

Song song đó, sẽ rất có ích cho chồng bạn nếu anh ấy biết được ngôn ngữ tình yêu cơ bản của bạn và thể hiện tình cảm đối với bạn bằng những cách thức được cảm nhận là tình yêu trong mắt bạn. Mỗi khi hai bạn sử dụng ngôn ngữ tình yêu cơ bản của nhau, hãy ghi điểm tình cảm cho nhau. Điều đó sẽ giúp cả hai hiểu nhau hơn và gắn bó với nhau hơn.